

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 2 от 03.03.2026

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 04-05-030 от 09.03.2026  
Директор ГАУ ДО СО «СШОР № 5»

\_\_\_\_\_ П.В.Ильин

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

Разработано  
УСО

г. Самара

2026

## Содержание

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. В том числе объем индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
III. Система контроля.....	29
IV. Рабочая программа по виду спорта современное пятиборье.....	38
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	51
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	54
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	54
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	61
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	61
Перечень информационного обеспечения.....	64

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «современное пятиборье» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2025 года №1027 зарегистрирован Минюстом России от 30 декабря 2025 года, регистрационный № 84899 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Этапы спортивной подготовки.**

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки (НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

**Этап начальной подготовки** – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований дополнительных образовательных программ по видам спорта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

**Этап высшего спортивного мастерства** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов (также обучающихся) для достижения высоких спортивных результатов. Организация приема и зачисления, поступающих для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки осуществляется согласно Порядку Приема на обучение в учреждение. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Срок реализации программы на этапе начальной подготовки 2-3 года, на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочном этапе) 2-5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства срок реализации программы не ограничивается.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1**

**Таблица №1**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			До года	Свыше года
Этап начальной подготовки	2-3	10	До года	15
			Свыше года	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	До трех лет	12
			Свыше трех лет	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. В том числе объем индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.

Минимальные требования объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлены в таблице №2, в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «современное пятиборье».

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

Освоение объемов тренировочного процесса зависит во многом от поставленных задач, специализации, индивидуальных особенностей спортсменов, гендерного различия.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки пятиборцев необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Предельные учебно-тренировочные нагрузки определяются годовым планом тренера-преподавателя. И не должны подвергать спортсменов

перегрузкам и превышать предельно допустимые нагрузки, представленные в таблице №3

**Требования к предельно допустимым учебно-тренировочным нагрузкам представлены в таблице № 3.**

**Таблица 3**

**Предельные объемы учебно-тренировочной нагрузки на этапах подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1, 2 год	Свыше 2-х лет	
Кол-во часов в неделю (макс.)	8	12	15	18	21	24	24	27	32	36
Общее количество часов в год (макс. кол-во)	416	624	780	936	1092	1248	1248	1404	1664	1872

**2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. И может осуществляться в видах:

-учебно-тренировочного занятия (групповые, индивидуальные или смешанные), в том числе в случае необходимости с использованием дистанционных технологий;

-учебно-тренировочного мероприятия (учебно-тренировочные сборы);

-самостоятельной подготовки по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

-спортивных соревнований;

-инструкторской и судейской практики;

-медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий

При проведении **учебно-тренировочных занятий** могут применяться различные формы обучения. Групповые представляющие собой занятие группой обучающихся спортсменов, индивидуальные, или смешанные, в том числе в случае необходимости с использованием дистанционных технологий. Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальное занятие на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), подразумевает под собой, работу тренера-преподавателя с одним или несколькими спортсменами

одновременно (при наличии индивидуального задания для каждого спортсмена, на каждое такое занятие). Смешанный вид обучения представляет собой комбинацию двух одновременно видов обучения.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся спортсменов организуются **учебно-тренировочные мероприятия**, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Их виды, продолжительность и назначение представлены в таблице № 4

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Спортивные соревнования

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие пятиборца в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель участия спортсмена в соревнованиях должна соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей

спортсмена к моменту основных/главных спортивных соревнований макроцикла.

**Объем соревновательной деятельности по виду спорта «современное пятиборье» представлен в таблице №5**

**Таблица № 5**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	3	3	3	3
Отборочные	-	1	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1	2

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «современное пятиборье»;

- соответствие требованиям к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовке;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-

тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность должна составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой план спортивной подготовки составляется на год, на каждую группу и этап подготовки. В нем указываются соотношения видов подготовки, периоды соревновательной деятельности, учебно-тренировочной период и периоды самостоятельной подготовки и отдыха. Индивидуальный план спортивной подготовки так же составляется на год. На этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

Планирование на год в спортивной школе подчинено задачам подготовки спортсменов к состязаниям, отраженным в календаре соревнований.

Указанные в нем даты официальных соревнований - это сроки, исходя из которых следует планировать годовые периоды подготовки.

Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный.

Основная задача подготовительного периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный период условно делится на два этапа:

- общеподготовительный;

- специально-подготовительный.

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6 - 9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

- первый: длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;

- второй – имеет длительность 3-6 недельных микроциклов и направлена решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 4-6 микроциклов. Он состоит из 1 мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Длительность этапа – 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов).

Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

Соревновательный этап

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный этап часто делится на два этапа:

ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственно подготовки к главному старту. В зависимости от интервала между главным отборочным стартом и главным соревнованием этап непосредственной подготовки (ЭНП) колеблется в пределах 5-8 недель.

Переходный период

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 5-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен.

В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Структура годичного цикла с 1-3 и более макроциклов, ведет к развитию подготовленности спортсменов и повышению их спортивных результатов.

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

Учебно-Спортивная подготовка пятиборцев включает следующие виды спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

**Техническая подготовка** – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и ее совершенствования

**Теоретическая подготовка** – процесс овладения знаниями для понимания сущности спорта, его социальной роли. Осмысление сути спортивной тренировки, явлений и процессов без которых не возможно достижение спортивных результатов.

**Тактическая подготовка** — это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной деятельности с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

**Психологическая подготовка** – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

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

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	24 - 32	20 - 26	17 - 23	14 - 18	8 - 11	5 - 7
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14 - 18	8 - 11	7 - 9	9 - 12	10 - 14	10 - 13
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	3-6	4-8	4-8	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	50 - 59	59 - 67	60 - 68	60 - 68	65 - 72	63 - 70
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-6	3-6	3-6	3-6	5-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-4	1-4	1-4	2-4	5-8

В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период-год, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки углубленных медицинских обследований, спортивные соревнования, предполагаемые спортивные результаты.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки, количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен. Составляется месячный план учебно-тренировочной работы (находится у тренера-преподавателя и предъявляется по запросу администрацией спортивной школы, является конфиденциальной информацией и не подлежит публикации и передачи лицам не имеющим отношение к непосредственной подготовке спортсмена).

При составлении месячного плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и другое. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей педагогического, врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник самоконтроля (начиная с этапа спортивной специализации – учебно-тренировочного этапа).

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, педагогический, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении плана на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель определяет:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
  - нагрузка в предыдущих занятиях;
  - степень восстановления после предыдущих занятий.

Ведутся такие планы каждым тренером-преподавателем, на каждую группу/спортсмена и хранятся в бумажном либо электронном виде. Предъявляются такие планы по запросу администрацией спортивной школы.

В **Приложении №1** представлены примерные годовые план спортивной подготовки по каждому этапу спортивной подготовки. Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена представлен в **Приложении №2** к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

### **Цель воспитательной работы:**

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной

личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта - формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;

2. Через спорт подготовка к жизни - формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

#### **Задачи воспитательной работы:**

1. Формирование нравственного сознания;

2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

3. Формирование личностных качеств:

- волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.);

- нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.);

- трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

#### **Принципы воспитательной работы:**

*принцип общественной и гражданской направленности:*

- формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества (формирование у воспитанников смысла жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей);

*принцип комплексного подхода:*

- необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач;

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых контактирующих с ребенком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;

- учет индивидуальных особенностей каждого;

- систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

#### **Важные условия воспитательного процесса:**

1. Повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного занятия (высокий нравственный авторитет тренера-преподавателя и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);

2. Единство слова и дела в жизни спортивной группы;

3. Сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы;

4. Организация положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеют отрицательный характер.

#### **Методы воспитательной работы:**

- Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;

- Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- Проведение бесед дискуссионного характера;
- Положительный личный пример тренера-преподавателя;
- Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера; при этом функцию контроля как можно быстрее переложить с тренера-преподавателя на актив группы, затем добиваться взаимоконтроля и самоконтроля;
- Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- Общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами: общее руководство группой (староста группы совместно с тренером-преподавателем); контроль за готовностью мест занятий и контроль за исправностью спортивного инвентаря; проверка личной чистоты и экипировки, регулярные сообщения из области спорта и политической жизни страны, организация в помощи отстающим в выполнении учебно-тренировочных заданий и учебе в школе; разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов между членами группы, культурно-массовая работа - экскурсии, поход; посещение кино и театров, организация вечеров отдыха, чествование победителей и др., ведение личных карточек с фиксацией спортивных результатов, подготовка заявок на соревнования, информация о предстоящих днях рождения и т.п.
- Выполнение режима дня;
- Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания).

### **Формы воспитательной работы:**

Индивидуальные и групповые:

1. Воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
2. Воспитание при совместном проведении досуга, вечеров отдыха, прогулок и экскурсий

### **Содержание воспитательной работы:**

1. Углубить интерес обучаемых к занятиям спортом, расширить их знания в области спорта (обеспечить высокое качество проведения учебно-тренировочного процесса, сделать учебно-тренировочный процесс более понятным, стимулировать сознательное и активное отношение к занятиям и побуждать к проявлению элементов творчества при выполнении заданий);
2. Формировать в сознании воспитанников эталон спортсмена, который становится ориентиром для подражания и самовоспитания (знакомство с биографиями крупнейших спортсменов мира, организация встреч с ведущими спортсменами, посещение учебно-тренировочных занятий и соревнований спортсменов высокой квалификации);
3. Пробудить потребность к самовоспитанию и руководить его осуществлением (воспитанник должен осознать свои недостатки и слабо развитые качества, эмоционально переживать это и испытывать сильное желание измениться);
4. Побудить волевые проявления воспитанников в области выполнения намеченного. Вселять веру в свои силы и возможности;

5. Воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;

6. Сформировать спортивный коллектив, при котором наблюдается ценностно-ориентированное единство членов группы;

7. Воспитывать единство нравственных проявлений во всех областях деятельности: в спорте, учебе, повседневной жизни (единство требований и педагогических воздействий со стороны всего педагогического коллектива, а также благодаря согласованным воздействиям окружающих взрослых и сверстников).

Календарный план воспитательной работы представлен в **Приложении №3**.

## **2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс(Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, любой медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА». План антидопинговых мероприятий представлен в таблице №7. Дидактический материал представлен в Приложении № 4 к программе спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

## План антидопинговых мероприятий

Таблица №7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1 к дидактическому материалу)  Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ Программа (свой либо рекомендованный), фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласно плану
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2 к дидактическому материалу)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. Согласно плану.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3 к дидактическому материалу)  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4 и №5 к дидактическому материалу). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласно плану
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №4)  Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	По назначению	Согласно плану
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласно плану
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

<p><b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b></p>	<p>1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>		<p>Спортсмен</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>
<p><b>Этап высшего спортивного мастерства</b></p>	<p>2.Семинар</p>	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС»</p>	<p><b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА</b></p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>Согласно плану</p>

## 2.7. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач инструкторской и судейской практик является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

### План инструкторской и судейской практики

Таблица № 7

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) весь период.</b>		
<b>Задачи</b>	<b>Виды заданий</b>	<b>Срок реализации</b>
Изучение положений, правил соревнований	1.Изучение литературы (самостоятельно) документации (самостоятельно и совместно с тренером-преподавателем). 2.Беседы, обсуждения. 3 Практические занятия.	В течение года
Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Формирование склонности к педагогической работе	1.Проведение подготовительной и заключительной частей занятий 2.Практические занятия с подбором общеразвивающих упражнений 3.Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	В течение года (рекомендовано в каникулярный период)
Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	1.Ведение дневника самоконтроля: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. 2.Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	В течение года
Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.	1.Организация и проведения спортивных, массовых, физкультурных соревнований под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Изучение положений, правил соревнований.	1.Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	В течение года

<p>Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта с начинающими спортсменами. Формирование склонности к педагогической работе</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия, под руководством тренера-преподавателя на этапе начальной подготовки.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по общей физической подготовке</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам</li> <li>4. Подбор упражнений для совершенствования техники.</li> <li>5. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.</li> </ol>	<p>В течение года (рекомендовано в каникулярный период)</p>
<p>Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение дневника самоконтроля: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях..</li> </ol>	<p>В течение года</p>
<p>Освоение методики проведения соревновательной деятельности</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация и проведение контрольных соревнований для групп начальной подготовки.</li> <li>2. Организация и проведения спортивных, массовых, физкультурных, спортивных соревнований в качестве судьи по избранному виду спорта и (или) смежным дисциплинам, под руководством тренера-преподавателя</li> </ol>	<p>В соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий</p>
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
<p>Изучение положений, правил соревнований.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.</li> </ol>	<p>В течение года</p>
<p>Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта со спортсменами на этапе начальной подготовке, учебно-тренировочном этапе. Формирование склонности к педагогической.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия в группе, под руководством тренера-преподавателя на этапе начальной подготовке, учебно-тренировочном этапе.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий</li> <li>3. Обучение техническим элементам и приемам, путем демонстрации таких элементов. Корректировка и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися</li> <li>4. Подбор упражнений для совершенствования техники.</li> <li>5. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.</li> </ol>	<p>В каникулярный период.  В течение года</p>
<p>Анализ учебно-тренировочного процесса.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение дневника самоконтроля: вести учет учебно-тренировочных и</li> </ol>	<p>В течение года</p>

	соревновательных нагрузок, анализировать их, делать выводы; регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.	
Освоение методики проведения соревновательной деятельности. Получение судейской классификации.	1. Организация и проведения спортивных, массовых, физкультурных, спортивных соревнований в качестве судьи по избранному виду спорта и (или) смежным дисциплинам, под руководством тренера-преподавателя. 2. Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации.	В соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

К планам медицинских мероприятий относятся прохождение спортсменами УМО-углубленного медицинского осмотра и проводятся они в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ приказ № 1144н от 23 октября 2020 года.

К системам восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Планы **медико-биологического** обеспечения спортсменов – это огромный комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий:

- медицинские вмешательства;
- мероприятия психологического характера;
- систематический контроль состояния здоровья спортсменов;
- обеспечения спортсменов лекарственными препаратами;
- медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов;
- проведение научных исследований в области спортивной медицины.

Одну из ключевых ролей в медико-биологическом мероприятии решает питание спортсмена, которое способствует восстановлению и работоспособности его организма.

Основные принципы питания спортсменов - это снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления. Использование пищевых веществ, для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые

реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.). Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

Медицинские вмешательства, обеспечение лекарственными препаратами используется строго по назначению врача.

### **Педагогические средства**

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение учебно-тренировочных микро- и макроциклов;
- волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание;
- широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;
- введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий;
- введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;
- создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

**Гигиенические средства** восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

**Психологические средства** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются

психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

### Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий

**Таблица № 8**

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации Этапы подготовки
1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> </ul>	<p>В течение всего периода спортивной подготовки, на всех этапах подготовки</p>
2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж: классический, восстановительный, общий; сегментарный; точечный; вибрационный; гидромассаж; мануальная терапия; самомассаж.</li> <li>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны.</li> <li>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка, инфракрасная сауна.</li> <li>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнит терапия, ингаляции.</li> </ol>	<p>В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена, по назначению врача на всех периодах подготовки</p>
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</li> <li>2. Препараты пластического действия.</li> <li>3. Препараты энергетического действия.</li> <li>4. Адаптогены.</li> <li>5. Иммуномодуляторы.</li> <li>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</li> <li>7. Антиоксиданты.</li> <li>8. Гепатопротекторы.</li> <li>9. Анаболизующие.</li> <li>10. Аминокислоты.</li> <li>11. Фитопрепараты.</li> <li>12. Пробиотики, эубиотики.</li> <li>13. Энзимы.</li> </ol>	<p>В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена, только по назначению врача .</p>
4.	<p>Кислородотерапия (кислородные коктейли).</p>	<p>Все этапы подготовки, по назначению врача.</p>

### **III. Система контроля**

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

#### **3.1. На этапе начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «современное пятиборье»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «современное пятиборье»

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее развитие физических качеств;

овладеть основами техники вида спорта «современное пятиборье»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «современное пятиборье» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «современное пятиборье»;

укрепление здоровья;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков в условиях соревновательной деятельности;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «современное пятиборье»;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «современное пятиборье»;

укрепление здоровья;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «современное пятиборье»

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных результатов в условиях соревновательной деятельности;

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

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

**3.2 Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Рекомендуемые темы для теоретической подготовки учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования:**

Тема 1. Развитие вида спорта в России и за рубежом. История вида спорта современное пятиборье. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных пятиборцев.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Санитарно-гигиенические требования к занятиям по современному пятиборью. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде пятиборцев. Личная гигиена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях современным пятиборьем. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания

к занятиям современным пятиборьем. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Тема 5. Основы методики тренировки. Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки: техническая, физическая, тактическая, моральноволевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 6. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пятиборцев сборной команды. Психологическая подготовка юного пятиборца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пятиборца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, лошади, дистанции, темпа и т.п.

Тема 7. Правила, организация и проведение соревнований. Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 8. Спортивный инвентарь и оборудование. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Выполнение приемных и контрольно-переводных нормативов является обязательным для всех обучающихся спортсменов и желающих быть принятыми на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Целью результатов выполнения приемных нормативов является

выявление и определение перспективных спортсменов, для достижения спортивных результатов и прием их в учреждение. Целью контрольно - переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки является анализ качества тренированности спортсменов, уровня их спортивного мастерства по итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Основными задачами приемных нормативов является:

- отбор перспективных детей для формирования спортивных групп;
- выявление уровня развития общей физической подготовки, двигательных качеств и владения техническими навыками;
- выявления психических качеств личности при прохождении контрольно-приемных нормативов;

Приемные нормативы проходят в виде тестов индивидуально или в группе.

Основными задачами контрольно-переводных нормативов является:

- отбор обучающихся для формирования/комплектования спортивных групп;
- повышение ответственности каждого тренера-преподавателя за результаты проделанной работы;
- контроль степени освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в рамках учебно-тренировочного года;
- стимулирование целенаправленного, непрерывного повышения уровня профессиональной подготовки спортсменов;
- анализ подготовленности и динамики изменения индивидуальных показателей по общей физической и специальной физической подготовки спортсменов;
- выявление уровня развития двигательных качеств и овладения техническими навыками;
- перевод спортсменов на следующий год или этап спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

### **Упражнения общей физической подготовки**

**Бег на 30, 60 м.** Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров. Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент пересечения линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

**Бег на 500, 1500, 2000, 3000 м.** Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша. Бег проводится по беговой дорожке легкоатлетического манежа, стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию не более 15 человек.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Оборудование: ровная поверхность. Исходное положение - упор, лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).** Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

**Челночный бег 3 x 10 м.** Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не

засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

#### **Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).**

Оборудование: мат, секундомер, напарник для выполнения упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Упражнение выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза); изменение прямого угла согнутых ног.

### **Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки, по виду спорта «современное пятиборье».**

**Таблица № 9**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7

1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Челночный бег 3 x10м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,20	6,40	5,41	6,12

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки и уровень  
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),  
по виду спорта «современное пятиборье».**

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
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 x10м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 100 м	мин, с	Не более	
			1.20	1.25
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		

3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
-----	---	---

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки и уровень  
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду  
спорта «современное пятиборье».**

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ юниорки/ женщины
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Челночный бег 3 x10м	с	не более	
			8,4	8,6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	Не более	
			2,20	2,35
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».			

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки и уровень  
спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода  
на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «современное  
пятиборье».**

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры/ мужчины	Девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 200 м	мин, с	не более	
			2,15	2,25
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России».			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта современное пятиборье**

##### **1. Этап НП**

Основными задачами в группах НП является: разностороннее физическое развитие занимающихся и воспитание у них основных физических качеств (скорости, силы, ловкости, гибкости выносливости); овладение основам техники плавания способом кроль на груди и бега; развитие скоростных качеств в этих видах и выносливости для последующего нарастания плавательных и беговых нагрузок.

##### **Упражнения общей физической подготовки:**

-строевые упражнения - построение, выполнение команд, рапорт, повороты, передвижения в строю различным способом;

-для мышц рук и плечевого пояса-движения руками в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, упражнения с партнером отжимания и подтягивания;

-для мышц туловища - наклоны, повороты, упражнения с партнером;

-для мышц ног - махи, приседания, выпрыгивания, выпады, прыжки, упражнения для стоп;

-упражнения с предметами - скакалка, гимнастические палки, набивные мячи-медицинболы, теннисные мячи, гантели;

- упражнения на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках;
- прыжковые упражнения;
- акробатические упражнения – группировка, кувырки, мостик, сальто, прыжки с использованием гимнастического мостика;
- упражнения для развития равновесия - ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, выполнение упражнения на узкой опоре;
- упражнения для развития силы – со штангой, гантелями, на тренажерах;
- упражнения для развития скоростных качеств - стартовые ускорения из различных исходных положений, бег с ускорениями, челночный бег;
- упражнения для развития гибкости – маховые и круговые движения, наклоны из различных исходных положений, мостик, шпагат, упражнения для растягивания связок рук, ног, позвоночника, висы;
- упражнения для развития ловкости – подвижные игры, спортивные игры, комбинированные эстафеты;
- упражнения для развития выносливости – плавание, бег, лыжи, велосипед, ролики;
- упражнение на расслабление – размахивания, встряхивания, чередования напряжения и расслабления мышц рук, ног, туловища.

### **Плавание.**

На этапе начальной подготовки в современном пятиборье, большая часть спортивной подготовки направлена на освоение дисциплины – плавание, в отличие от естественной для человека дисциплины бега. Плаванью уделяют до 80 процентов всей подготовки на этапе начальной подготовки.

Упражнения для изучения техники кроля на груди на первом году прохождения программы спортивной подготовки в первой половине года:

- плавание при помощи движений ногами с доской с различным положением рук и головы при дыхании;
- 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 движения руками в согласовании с дыханием «3-3» (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»;
- чередование плавания кролем на груди, с плаванием кролем на спине. С использованием примерно таких же упражнений (для более разнообразного и психологически легкого восприятия тренировочного занятия).

Во второй половине года занимающиеся продолжают осваивать и совершенствовать технику плавания, стартов, поворотов. Все чаще используются упражнения начальной спортивной составляющей тренировки:

- плавание кролем на груди с дыханием 3,5,7 гребков;

-«наплывание» кролем на груди в полной координации на поворот;  
 -типичные тренировочные серии: 2-3 x 200 м, 3-5 x 100 м, 6-8 x 50 м, 4-6 x 25 м.

Особое внимание при выполнении заданий, особенно в проплывании увеличенных отрезков, осуществлялось не за счет больших напряжений, а за счет правильной техники.

### **Бег**

Основной задачей по бегу на этапе НП является укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, совершенствование функционального состояния организма детей, ознакомление со специальными прыжково-беговыми упражнениями, улучшение и усовершенствование элементов техники спортивного бега.

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

К ним относятся:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук как при беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим 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. Используют 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 (и комбайн)**

В конце этапа НП в учебно-тренировочный процесс включаются занятия по стрельбе. Начинают изучение этой дисциплины в классическом варианте. Без бега и из пневматического пистолета. При отсутствии пневматического оружия с пулькой калибра 4.5 мм, можно использовать и лазерное оружие. Тренировки носят ознакомительный характер, направленный на поддержание интереса к

занятиям современным пятиборьем и выработке мотивации на преодолении повышенных тренировочных нагрузок. Начинают занятия со знакомствами основных понятий, терминов в стрельбе, техникой безопасности. Основными элементами техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание. Прицельные приспособления, виды, устройство. Изучают такие понятия и применяют их на практике как: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение», «колебания», «устойчивость», «район колебаний», «ожидание выстрела». Выполняют на практике упражнения для освоения техники стрельбы:

- «сохранение рабочего состояния вовремя и после выстрела»;
- координирование удержания системы «стрелок-оружие»;
- прицеливания и выжима спуска («параллельность работ»);
- выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без пульки и с пулькой).
- увеличение тренировочной нагрузки (работа без пульки и с пулькой);
- выполнение выстрелов (без пульки и с сохранением рабочего состояния);
- выполнение работ по удержанию системы «стрелок-оружие»;
- упражнения на укороченной и полной дистанциях;
- упражнения по белому листу и мишени (обычного и большего размера);
- выполняют выстрелы на «кучность» и точность.

#### **Фехтование.**

На этапе НП начиная со второго года обучения в учебно-тренировочный процесс подключают занятия по фехтованию. Они носят ознакомительный характер, направленный на поддержание интереса к занятиям современным пятиборьем и выработке мотивации на преодолении повышенных тренировочных нагрузок.

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

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

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

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

Специализированные действия:

- перемены позиций из 6-ой в 4-ю, из 4-ой в 6-ю;

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

### **Гонка с препятствиями**

Гонка с препятствиями достаточно новая дисциплина в виде спорта «современное пятиборье» требующая больших физических усилий, координационных способностей и психологической готовности. Поэтому знакомство с этой дисциплиной не стоит откладывать на потом, а стоит вводить в систему многолетней подготовки как можно раньше. Начиная со второго года обучения на этапе начальной подготовке, желательно в каникулярный (летний) период, когда обучающиеся не так загружены в общеобразовательных учреждениях и могут в форме игры ознакомиться с новой дисциплиной. Непосредственная физическая подготовка к гонке с препятствиями, может проходить как в специализированных залах в холодный период времени года, так и на улице в теплый период времени года. Упражнения для освоения основных навыков преодоления полосы с препятствиями включают: различные висы: висы на двух руках, висы на каждой из рук; висы с поворотом ног прижатыми к животу, к груди, вис с поднятием прямых ног, различные подтягивания - средним хватом, боковым узким хватом, широким хватом за спину, подтягивания широким хватом, перелеты с одной перекладины на другую. Так же важны упражнения на устойчивость (равновесие) они помогают улучшить координацию, укрепить мышцы-стабилизаторы и снизить риск травм. Упражнение аист, ласточка, петушок, ходьба по воображаемой линии подходят абсолютно всем. Более подготовленным, можно осваивать упражнения на балансировочной подушке. Такие упражнения как приседания, выпады, помогут улучшить не только координационные способности, но и увеличить силу ног.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го и 2-го года обучения.**

Целью подготовки на данном этапе является дальнейшее развитие двигательных качеств, функциональных возможностей и овладения техникой плавания, бега, бега со стрельбой (комбайна) и фехтования. Группы формируются на основании сдачи контрольно-переводных, приемных нормативов.

В планировании занятий по плаванию и бегу следует предусматривать волнообразное чередование на отдельных этапах года повышенных и сниженных

объемов нагрузок в этих видах. Планы предельно допустимых максимальных нагрузок представлены в таблице выше.

### **Плавание**

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса первой половины учебно-тренировочного этапа являются:

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

По мере усвоения спортсменами программы подготовки постепенно увеличивается длина заданий и количество повторений. Объем плавания за одно занятие - примерно 2500 - 3500 м. Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой плавания кролем на груди, поворотов, повышения точности и экономичности движений, воспитание базовой выносливости. На суше преобладают упражнения на гибкость, укрепление опорно-двигательного аппарата, спортивные игры. По мере увеличения объемов по фехтованию, комбайну степень отрицательного влияния этих видов на качество плавательных движений возрастает. Поэтому в начале занятия по плаванию необходимо включать упражнения на восстановление техники плавания, особенно если непосредственно перед плаванием проводилась тренировка по фехтованию, как ациклическому и скоростно-силовому виду современного пятиборья.

### **Бег**

Беговая подготовка по-прежнему направлена на дальнейшее развитие скоростных качеств и общей выносливости. Систематическое включение в занятие прыжковых и скоростно-силовых упражнений позволяет в значительной степени совершенствовать технику бега пятиборцев. Применяется бег по пересеченной местности в дни, когда основная тренировка ведется по плаванию, для разнообразия и вариативности применения бегового шага. Повторный бег 10-12 x 50-60 м; 6-8 x 100 м; 4-6 x 200 м; равномерный и переменный бег на 1-1,5 км. Основное место занимает кроссовая подготовка на пульсовом режиме 1-й и 2-й зоны интенсивности до 5-8 км.

Следует учитывать, что чрезмерное применение продолжительного бега, может негативно сказаться на развитии скоростных качеств, координационных способностей, гибкости юных пятиборцев, а это вызовет замедление и технической подготовки в плавании, как основного вида пятиборья в этот период, и качество освоения техники специализированных действий и приемов в фехтовании. Однако целенаправленная и систематическая работа способствует

созданию благоприятного психологического и функционального фона для преодоления больших тренировочных нагрузок в дальнейшем.

### **Стрельба (и комбайн)**

После того как спортсмены в полной мере овладели основами стрельбы из пистолета, большую часть занятий начинают проводить совместно с бегом, в дисциплине комбайн. При этом спортсмен должен полностью перейти на лазерное оружие и научиться точно и быстро выполнять серию «пятиборских» выстрелов. Только после этого, имеет смысл делать комбайн – соединять тренировку по стрельбе с бегом. Примерные задания для отработки выстрелов в комбайне должны включать в себя:

- подбегание и прицеливание, с работой выжима спуска;
- изготовка и прицеливание в месте выстрела («параллельность работ»);
- нажим на спуск во время задержки дыхания, следует обращать внимание на равновесие, уловив момент относительной ее устойчивости, уверенно, но плавно продолжать нажимать на спусковой крючок. Если мушка далеко отклонится от точки прицеливания, нажим следует приостановить до восстановления устойчивости. В процессе тренировки спортсмен должен освоить плавный спуск, а при достижении хорошей фиксации прицеливания - плавно-ускоренный спуск. В тренировочном процессе по стрельбе следует учесть тот факт, что высокий и стабильный результат во многом обусловлен и зависит от психологической подготовки, которая должна проводиться с первых занятий и на всем пути спортивного совершенствования.

### **Фехтование**

После того как спортсмены ознакомились с основами фехтования на этапе начальной подготовки в первые два учебно-тренировочного этапа продолжается формирование специальных умений овладения базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести простейшие бои в соответствии с уровнем развития тактических средств.

Тренировки должны содержать игровую направленность повышающих общий уровень гибкости, быстроты одиночных движений, прыгучести. Необходимо уделить большое внимание развитию силы мышц ног и кистей рук.

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

Специальные действия:

- укол прямо в туловище из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
- перевод во внутренний (наружный) сектор и укол в туловище с оппозицией 6-го (4-го) нейтрального соединения;
- атака уколом прямо в руку сверху с выпадом 6-го (4-го) соединения;
- перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку;
- защита 6-я (4-я) с шагом назад и ответ укол прямо в туловище;
- атака переводом во внутренний (наружный) сектор из 6-го (4-го) соединения и укол в туловище с выпадом;
- защита 6-я и 4-я с выбором и ответы прямо уколом в туловище;
- атака - прямой батман из 6-й (4-й) позиции в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище;

- атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху;
- атака двойным переводом из верхних соединений и уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор;
- контратака прямо в руку сверху с шагом назад;
- контратака переводом в руку ( во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера-преподавателя) в верхнее соединение.

### **Гонка с препятствиями**

Гонка с препятствиями на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, уже входит в дисциплину соревнований. И поэтому требует качественной подготовки и прикладыванию больших усилий

Упражнения используемые в подготовке обучающихся.

Висы. Висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. Висеть до отказа. Вис в блоке. Подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. Тоже с другой рукой. Перекаты («Крокодилчик»). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело. Выход на две руки над перекладиной. Медленное подтягивание. Это упражнение очень эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует четкого выполнения и самоконтроля. Повиснуть на перекладине, насколько можно медленно начать подтягиваться, не останавливаясь (опытным путем определить время, необходимое для достижения верхней и стараться с каждым разом его увеличить). Достигнув верхней точки (подбородок над перекладиной), зафиксироваться на предельно возможное время, затем также очень медленно начать опускаться до полного виса и висеть до отказа. Упражнение принесет мало пользы, если обучающийся не будет полностью выкладываться, т.е. достигать верхней точки на пределе своих сил, двигаться рывками, не висеть на согнутых руках до тех пор, пока руки сами не начнут разгибаться, не будете преодолевать нарастающую боль в мышцах и усталость. Важно также сохранять контроль над дыханием, дышать равномерно.

Упражнение для мышц ног. Приседания на одной ноге («пистолетик»). Кому тяжело, можно придерживать или даже помогать себе руками. «Зашагивания»: встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на

ней. Руками можно придерживать, только чтобы сохранять равновесие. Тоже другой ногой. В зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъёма на ногу. «Выпрыгивания». Выполняются из глубокого приседа и как продолжение упражнения "зашагивание". Приседания с отягощением. Регулируется вес отягощения, темп и глубина приседания. «Волчий шаг» и «кошачий шаг». Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с одной ноги с одновременным выбрасыванием вверх одноименной или разноименной руки и высоким подниманием бедра второй ноги. Упражнение "мячик". Мелкие пружинистые прыжки с небольшим отягощением, оказываемым партнёром - как ведение мяча в баскетболе. Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины а) в висе держать

"уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных уровнях, поднимать прямые ног в висе. Вариантами этого упражнения являются поднятия ног через сторону (для косого пресса), а также круговые движения ногами, быстрые поднимания согнутых ног в висе. Классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула, рекомендуются для начинающих или ослабленных непосильными тренировками спортсменов. Для гармоничного развития упражнения для мышц брюшного пресса необходимо чередовать с упражнениями, развивающими мышцы спины, особенно поясничного отдела: лежа на мате, лицом вниз поочередно или одновременно поднимать ноги и туловище с вытянутыми вперёд руками; ноги закреплены под скамейкой или партнёром, высоко поднимать туловище, руки за головой или вытянуты вперёд.

Прохождение непосредственно отдельных элементов на полосе и их сочетание, отработка переходов с одного элемента на другой так же является необходимым и важным элементов подготовки спортсменов к данной дисциплине вида спорта «современное пятиборье».

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) со 3-го по 5 – ый учебный год спортивной подготовки.**

**Плавание.** Как показывает опыт практики, с началом активных тренировок юных пятиборцев по всему комплексу дальнейший рост результатов в плавании может тормозиться. Поэтому необходимо по-прежнему отдавать предпочтение плавательной подготовке юных пятиборцев. На различных этапах подготовки при построении недельных циклов необходимо рационально распределять нагрузку по зонам мощности. Объем плавания в 1,2 –й зонах составляет 70-75% от общего объема, в 3-й зоне 20-25%.

Основное тренировочное воздействие в подготовке пятиборцев на этих годах спортивной подготовки достигается использованием упражнений смешанной аэробно-анаэробной и анаэробно-гликолитической направленности. При использовании упражнений смешанной зоны скорость тренировочных проплывов должна приблизиться к соревновательной, а при использовании упражнений анаэробно-гликолитической зоны-превышать соревновательную скорость. В зависимости от задач макроцикла, подготовки и конкретного содержания отдельных занятий в тренировочном процессе находят применение все основные методы тренировки: интервальный, повторный, переменный, равномерный, соревновательный. Варьируя параметрами тренировки (длиной отрезков, временем проплывания, интервалами отдыха, количеством повторений), необходимо добиваться дальнейшего совершенствования скорости плавания, общей и скоростной выносливости.

Для развития силы мышц рук и повышения эффективности гребковых движений необходимы плавательные нагрузки на тренажерах. Применяются упражнения для развития подвижности в голеностопных, плечевых и тазобедренных суставах, для совершенствования техники плавания кролем, старта, поворотов.

**Бег.** На учебно-тренировочном этапах с 3-го по 5-й год спортивной подготовки значительно увеличивается объем и интенсивность тренировочных занятий. Следует чередовать работу общей физической выносливости и специальной выносливости с работой на развитие скоростных возможностей.

Для развития скоростных способностей пятиборцев в беге используют задания с повторным пробеганием отрезков от 50 до 200 м с высокой скоростью, упражнения скоростно-силового характера.

Для развития специальной выносливости применяют повторный и переменный бег с соревновательной скоростью. Типичные серии, которые можно использовать: 8 -10 x 300м; 5-7 x 400 м; 3- 5 x 800м; 2-3 x1000м. В интервалах используется медленный бег или ходьба. Кроссовой подготовка является важнейшим средством развития общей и специальной выносливости.

Для совершенствования техники бега следует использовать общеразвивающие и специальные прыжково-беговые упражнения.

**Комбайн.** На тренировочном этапе с 3-го по 5-й год спортивной подготовки тренировки по стрельбе в отдельной дисциплине, используются значительно реже и служат чаще как отработка отдельного элемента или исправление ошибки, которую сложно исправить в процессе тренировочного занятия - комбайн. Стрелковые упражнения выполняются между сериями беговых заданий, в интервале между пробегаемыми отрезками. Большое внимание следует уделять основам выстрела: изготовки, прицеливания и ускоренного нажатия на спусковой крючок. Это основные элементы, которые должны совершенствоваться на всем пути спортивного совершенствования.

**Фехтование.** Учебно-тренировочный процесс на этих этапах спортивной подготовки имеет очень важное значение. Формируются и отрабатываются базовые средства нападения и защиты, тактических качеств ведения боя, личностных преимуществ и особенностей. Ведущей формой занятий является индивидуальный урок, спарринг и учебные бои. Учебные бои должны проводиться по заданию с последующим разбором и анализом техники и тактических действий.

Специализированные действия:

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

-атака уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника;

-атака на подготовку - полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище);

- атаки второго намерения, завершаемые ремизом прямо в руку; защитой и ответом от контратаки уколом сверху; контрзащитой верхней (4-й,6-й) и контрответом прямо в туловище;

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

**Гонка с препятствиями.** Гонка с препятствиями на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения спортивной подготовки, представляет собой совершенствование навыков приобретенных на первых трех годах обучения УТ этой дисциплине. И требует большей внимательности и работы над точностью выполнения движений и совершенствования быстроты в выполнении упражнений на полосе препятствий. Упражнения используемые в подготовке обучающихся свыше трех лет обучения на этапе спортивной специализации мало чем отличаются от этапов до трех лет обучения, но имеют полноценную возможность использовать дополнительные отягощения для использования их в учебно-тренировочном процессе.

**Висы.** Висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. Висеть до отказа. Вис в блоке. Подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. Тоже с другой рукой. Перекаты («Крокодилчик»). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело. Выход на две руки над перекладиной. Медленное подтягивание. Это упражнение очень эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует четкого выполнения и самоконтроля. Повиснуть на перекладине, насколько можно медленно начать подтягиваться, не останавливаясь (опытным путем определить время, необходимое для достижения верхней и стараться с каждым разом его увеличить). Достигнув верхней точки (подбородок над перекладиной), зафиксироваться на предельно возможное время, затем также очень медленно начать опускаться до полного вися и висеть до отказа. Упражнение принесет мало пользы, если обучающийся не будет полностью выкладываться, т.е. достигать верхней точки на пределе своих сил, двигаться рывками, не висеть на согнутых руках до тех пор, пока руки сами не начнут разгибаться, не будете преодолевать нарастающую боль в мышцах и усталость. Важно также сохранять контроль над дыханием, дышать равномерно. Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более кг, но при условии, что ваши мышцы, суставы, связки адекватно реагируют на увеличение нагрузки

Упражнение для мышц ног. Приседания на одной ноге («пистолетик»). Кому тяжело, можно придерживать или даже помогать себе руками. «Зашагивания»: встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживать, только чтобы сохранять

равновесие. Тоже другой ногой. В зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъёма на ногу. «Выпрыгивания». Выполняются из глубокого приседа и как продолжение упражнения "зашагивание". Приседания с отягощением. Регулируется вес отягощения, темп и глубина приседания. «Волчий шаг» и «кошачий шаг». Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с одной ноги с одновременным выбрасыванием вверх одноименной или разноименной руки и высоким подниманием бедра второй ноги. Упражнение "мячик". Мелкие пружинистые прыжки с небольшим отягощением, оказываемым партнёром - как ведение мяча в баскетболе. Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины а) в виси держать "уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных уровнях, поднимать прямые ног в виси. Вариантами этого упражнения являются поднятия ног через сторону (для косоугольного пресса), а также круговые движения ногами, быстрые поднимания согнутых ног в виси. Классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула, рекомендуются для начинающих или ослабленных непосильными тренировками спортсменов. Для гармоничного развития упражнения для мышц брюшного пресса необходимо чередовать с упражнениями, развивающими мышцы спины, особенно поясничного отдела: лёжа на мате, лицом вниз поочерёдно или одновременно поднимать ноги и туловище с вытянутыми вперёд руками; ноги закреплены под скамейкой или партнёром, высоко поднимать туловище, руки за головой или вытянуты вперёд.

Прохождение непосредственно отдельных элементов на полосе и их сочетание, отработка переходов с одного элемента на другой так же является необходимым и важным элементов подготовки спортсменов к данной дисциплине вида спорта «современное пятиборье». Хорошей тренировкой послужит скаладром, который разнообразит подготовку и разовьёт необходимые качества для преодоления полосы препятствий, в том числе мертвый хват, дабы избежать ненужных срывов с навесных элементов.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства**

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

**Плавание и бег.** В это период имеет место общая тенденция увеличения обычного объема тренировочной работы, так и нагрузок на МПК (3-зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность) и увеличение нагрузки анаэробно - гликолитического воздействия (4 зона). Ударные нагрузки в этих дисциплинах должны быть разведены по времени. Если по одному виду проводится ударная нагрузка, то по другому – поддерживающая.

**Комбайн (бег + стрельба).** В стрельбе основное внимание уделяется быстрому и качественному выполнению выстрелов в модели соревновательной серии при выполнении тренировочных заданий по бегу. Которые направлены на

совершенствование скоростно-силовых качеств и выносливости. При выполнении серий в пробегании отрезков, уменьшается интервал, увеличивается интенсивность и объем. Повторный бег, состоящий из 2-х 3-х серий по 6-8 x100 м; по 4-6 x 200м; по 3-5 x 400 м; равномерный и переменный бег на 1,5 - 6 км - работа в 3 и 4-ой зонах. Так же основное место занимает кроссовая подготовка на пульсовом режиме 1-й и 2-й зоны интенсивности до 8-10 км и длительными кроссами исключительно в 1-й зоне. При выполнении упражнений по стрельбе особое внимание уделяется темпу-времени на осуществление каждого выстрела в отдельности. Так же следует учесть, что есть важное отличие пятиборской стрельбы, от стрельбы биатлонистов, где важная роль играет пульс спортсмена с которым он подходит на огневой рубеж, в пятиборском комбайне основополагающим фактором является дыхание. И способности спортсмена на учащенном дыхании выполнить быстрый и точный выстрел. Так высококлассному спортсмену на 5 точных попаданий (одну серию) в лазерную мишень из лазерного пистолета потребуется не более 10 сек.-12 сек. Быстрая и точная стрельба будет залогом хорошего комбайна, может быть залогом успешного комбайна в целом.

**Фехтование.** В фехтовании решаются задачи совершенствования техники ранее изученных приемов, освоение техники атак с действием на оружие (батманы и захваты) в верхние и нижние соединения, атак с финтами, повторных атак, атак на подготовку, атак второго намерения, ремизов прямо и переводом, контратак переводом и углом, комбинаций защит и ответов. Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических решений. Индивидуальные уроки приобретают все более выраженную тактическую направленность. Увеличивается количество тренировочных и соревновательных боев. На данном этапе уже, как правило сформирован индивидуальный стиль ведения боев.

**Гонка с препятствиями.** На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства полоса препятствий представляет собой более сложную систему, состоящую из разных элементов, требующих особого внимания. Совершенствование перелетов с элемента на элемент, улучшение скоростных способностей прохождения полосы препятствий, обусловлены большим риском получения травм. Для этого спортсмен все четче и четче оттачивает каждый элемент, совершенствует физические навыки, вырабатывает тактику прохождения того или иного элемента, анализирует их составляющие и адаптируется под них. Физические упражнения так же строятся на силу рук и специализированную подготовку верхнего плечевого пояса. Скоростные качества для передвижения от одного элемента к другому, отрабатываются пятиборцами на беговой тренировке или комбайне. Хорошей тренировкой послужит скаладром, который разнообразит подготовку и разовьет необходимые качества для преодоления полосы препятствий, в том числе мертвый хват, дабы избежать ненужных срывов с навесных элементов.

2. Учебно-тематический план представлен в Приложении №5 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовке.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта современное пятиборье основаны на особенностях вида спорта «современное пятиборье» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «современное пятиборье», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Современное пятиборье представляет собой комплексный вид спорта, который требует от спортсмена разносторонней подготовки и способствуют повышению его общей работоспособности. Он включает: фехтование на шпагах, бег со стрельбой из лазерного пистолета, плавание и гонку с препятствиями (полоса препятствий)

Спортсмены зарабатывают очки по результатам участия в каждом виде. Программы.

Различают 5 возрастных групп:

- юноши, девушки 13-14 лет;
- юноши, девушки 15-16 лет;
- юноши, девушки 17-18 лет;
- юниоры, юниорки 19-21 год;
- мужчины, женщины.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Организация приема для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, осуществляется приемной комиссией, которая создается по приказу директора, где указывается время и место работы комиссии (согласно «Порядка приема на обучение в учреждение»). Спортивная школа самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения отбора поступающих для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье». Место проведения, время приемных нормативов оговариваются дополнительно при подаче заявления в учреждение.

2. Для зачисления и перевода спортсменов с этапа на этап применяют нормативы разработанные и представленные в программе, в соответствии со спецификой вида спорта «современное пятиборье». Как правило, контрольно-переводные нормативы, приемные нормативы для приема и перевода обучающихся, проводятся в июне-июле, перед началом нового учебно-тренировочного года. Но в случае наличия вакантных мест, школа может проводить индивидуальный набор лиц, желающих обучаться по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду

спорта «современное пятиборье», в любое время учебно-тренировочного года.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки желающие заниматься спортом и не имеющее медицинских противопоказаний.

Перед прохождением отбора и сдачи контрольных приемных нормативов на этап начальной подготовки тренерами-преподавателями проводятся беседы с родителями (законными представителями), ребенком. Для проведения контрольных мероприятий тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, протокол участия спортсменов в контрольных испытаниях. По результатам проведения приемных нормативов на основании протокола, приемная комиссия принимает решение о приеме и зачислении поступающих в учреждение.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «современное пятиборье» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

3. Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 августа.

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье учебно-тренировочный процесс в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в год

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (1 час – 60 мин.)

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового объема, определенного данной группе. Для групп начальной подготовки продолжительность астрономического часа может быть сокращена и составлять 45 мин (академический час). Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В случае проведения учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых. К нему можно отнести элементарную смену деятельности - дисциплины. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

**Пассивный отдых.** Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов. Так же к пассивному отдыху относится прослушивание музыки, аудиокниг, чтение.

4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье». При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению:

- надеть спортивную форму;
- зайти на спортивный объект по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя (на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе);
- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

-при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных и спортивно-оздоровительных мероприятий санитарным нормам;

-при условии готовности инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

-все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, инструктора-методиста или уполномоченного лица учебно-спортивного отдела и согласно утвержденному расписанию; исключения составляют случаи индивидуальной тренировки спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по индивидуальному графику. В этом случае тренер-преподаватель также несет ответственность за жизнь и здоровье своего спортсмена.

Спортивные соревнования, физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей, инструкторов и судейской коллегии (в соответствии с регламентами проведения мероприятий).

Учебно-тренировочный процесс, спортивные и спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь и отправить его в лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести обучающихся со спортивного объекта (тренер-преподаватель выходит последним).

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе 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):

-наличие беговой дорожки;

- наличие плавательного бассейна (25 или 50 м);

- наличие полосы препятствий;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)\*.

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой в рамках доведенных бюджетных средств выделенных на эти цели.

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно в рамках доведенных бюджетных средств выделенных на эти цели;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий в рамках доведенных бюджетных средств выделенных на эти цели;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.**

**Таблица № 13**

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
<b>Бег + стрельба</b>				
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2.	Конус высотой 15 см	штук		10
3.	Конус высотой 30 см	штук		20
4.	Система электронного хронометража	штук	На организацию	1
5.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	1
6.	Пистолет лазерный (симулятор лазерный)	штук	На организацию	10
7.	Мишень лазерная тренировочная	штук		10
<b>Фехтование</b>				
8.	Груз, щуп универсальный для	штук		2

	проверки наконечника			
9.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	На организацию	2
10.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6 x 2 м)	комплект		2
11.	Катушка-сматыватель	штук	На организацию	4
12.	Клинки запасные	штук		30
13.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук		10
14.	Оружие спортивное (шпага)	штук		15
15.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук		2
16.	Стеллаж для оружия	штук		2
17.	Электронаконечники запасные	штук		30
18.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект		2
Плавание				
19.	Доска для плавания	штук	На плавательный бассейн	15
21.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пар		30
22.	Мяч ватерпольный	штук		2
23.	Поплавки-вставки для ног	штук		15
24.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук		15
25.	Свисток	штук	На тренера преподавателя	1
Гонка с препятствиями				
26.	Гантели разборные (переменной массы)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
27.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24 кг)	комплект		2
28.	Навесные элементы (кольца, канаты, шары, крюки, колечки, колышки)	комплект		2
29.	Рукоход	штук		1
30.	Скакалка гимнастическая	штук		15

Оборудование и инвентарь, представленные в Таблице 13, это минимальный набор требований к реализации дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта «современное пятиборье» и в случае необходимости и имеющихся денежных средств, учреждение вправе закупить недостающее оборудование для реализации программы спортивной подготовке в недостающем объеме.

Таблица № 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Фехтование</b>											
1.	Клинок запасной	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
2.	“Электрошпага	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Электронаконечник запасной	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
4.	Гарда фехтовальная	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
5.	Прокладки фехтовальные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Тройник	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Кембрик	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Ручка классическая, гайка	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
9.	Ручка пистолет, гайка	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
10.	Проклейка	штук	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	6	1
11.	Винт для наконечника	штук	на обучающегося	-	-	10	1	10	1	15	1
<b>Бег + стрельба</b>											

12.	Насадка для лазерной стрельбы (контейнер)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
13.	Мишень лазерная тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Мишень соревновательная с фонарем и ноутбуком	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
15.	Пистолет лазерный (симулятор лазерный)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

По ходатайству тренера-преподавателя обучающемуся может быть выдан дополнительный инвентарь из имеющегося в наличии в образовательной организации, для осуществления программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	рок эксплуатации (лет)	количество	рок эксплуатации (лет)	количество	рок эксплуатации (лет)	количество	рок эксплуатации (лет)
Бег +стрельба											
1.	Футляр (чехол) для перевозки оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	6	1	2	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Трусы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	легкоатлетические										
5.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Лосины (тайсы) легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Плавание											
1.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Купальник (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Очки для плавания	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Плапки (для мужчин)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7..	Трубка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Гонка с препятствиями											
15.	Кроссовки трейловые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Наколенники тканевые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
18.	Перчатки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
19.	Топ (футболка) облегающий	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
20.	Костюм облегающий	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
21.	Рукав компрессионный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Фехтование											
25.	Маска фехтовальная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Налокотники фехтовальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

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

По ходатайству тренера-преподавателя обучающемуся может быть выдана дополнительная экипировка из имеющегося в наличии в образовательной организации, для осуществления программы спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер» утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России от 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечения тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «современное пятиборье», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

**Научно-**методическое обеспечение включает в себя:

1. Системный сбор информации о спортсмене, группе;
2. Аналитическая обработка полученной информации о спортсмене, группе;
3. Выработка новых стратегических и тактических решений по тренировочному процессу, восстановлению, спортивному отбору и ориентации.

Информацию собирают в процессе комплексного контроля специалисты разного профиля (тренеры-преподаватели, врачи, физиологи, биомеханики, биохимики и другие). Обоснованность содержания программ и планов учебно-тренировочной работы в значительной степени зависит от полноты и достоверности данных, использованных при их подготовке. Следовательно, комплексный контроль должен включать в себя педагогический, биомеханический, медико-биологический и психологический контроль. Это обеспечивает возможность для анализа основных компонентов учебно-тренировочного процесса, включая интегральные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности, состоянием здоровья, уровня функциональной, специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, а также эффективности восстановительных мероприятий.

Среди основных компонентов современного научно-методического обеспечения спортивной подготовки следует выделить:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие доступных форм для ведения учета и анализа выполняемой учебно - тренировочной и соревновательной нагрузок (построение схем, графиков на группу и индивидуально на каждого спортсмена);
- соблюдение указанных в программе спортивной подготовке требований для выполнения целевых задач на каждом этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского персонала отражающих современные тенденции развития спорта высших достижений и детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств.

В настоящее время широкое применение в спортивной практике получили различные электронные и дистанционные формы планирования и ведения контроля учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок. Это в немалой степени упрощает последующий анализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, позволяет более оперативно формировать учебно-тренировочные планы. Тренеры-преподаватели спортивной школы разрабатывают планы работы, в электронном виде, в электронном журнале. В нем можно в режиме реального времени корректировать нагрузку и видеть изменения. Соблюдая все нормы и рекомендации по объему, видам подготовки и т.д.

Большое значение имеет также наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок проведения контрольных и контрольно-переводных тестирований, в том числе в

электронном виде, для своевременного анализа выполнения учебно-тренировочного плана. (Журналы учета групповых тренировочных занятий, годовой план спортивной подготовки, таблицы расчета учебно-тренировочных нагрузок)

Научно-методического обеспечение, как уже указывалось выше, является помощью тренерско-преподавательскому составу в проведении процесса подготовки. Наличие программного материала, построенного с учетом всех требований к конкретному этапу спортивной подготовки, способствует более качественному проведению учебно-тренировочного процесса как у тренеров-преподавателей, недавно начавших трудовую деятельность, так и у специалистов, давно находящихся в спортивной отрасли. Возможность регулярно обновлять имеющиеся профессиональные знания, грамотно и своевременно применять методы и средства, в соответствии с поставленными в учебно-тренировочном плане задачами, является в настоящее время основой спортивной подготовки.

Тренерами-преподавателями групп НП, УТЭ, ССМ и ВСМ должна вестись следующая документация планирования и учета:

#### I. Планирование:

1. Годовой план / индивидуальные планы подготовки (хранятся в учреждении, составляется один раз перед началом сезона, может корректироваться тренером-преподавателем).

2. Рабочий план-график (рабочий материал тренера-преподавателя, постоянно корректируется, ведется в обязательном порядке в электронном журнале и пожеланию на бумажном носителе)

3. Календарный план спортивных мероприятий.

4. План физкультурных и спортивных мероприятий

5. Контрольные нормативы и даты их сдачи фиксируются в плане физкультурных и спортивных мероприятий.

6. Расчет предельных нагрузок, рассчитывается перед началом сезона.

7. Расписание учебно-тренировочных занятий (составляется УСО) по предложениям тренера-преподавателя.

#### II. Учет проделанной работы:

1. Личные документы спортсменов-личные дела (хранятся в УСО).

2. Журнал учёта занятий тренера-преподавателя на группы в электронном виде (ведется тренером-преподавателем, подлежит ежемесячной проверке УСО).

3. Протоколы (или выписки из протоколов) соревнований (хранятся в УСО и у тренера-преподавателя).

4. Документация по оформлению спортивных разрядов (собирается тренером-преподавателем, сопровождение документации – инструктор-методист).

5. Документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки (хранятся в УСО).

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье», утвержденного Приказом Минспорта России от 24.11.2025 №1027 (Зарегистрировано в Минюсте России от 30 декабря 2025 года. 84899).
2. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Современное пятиборье. Учебник для ИФК, 1985
5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва В.П.Киселев.,2006
6. Программа дисциплины «Теория и методика современного пятиборья» Федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура». – М., 2004.
7. Физиология человека. Учебник для вузов физической культуры /Под общей редакцией В.И. Тхоревского/ ФОН, 2001
8. Спортивная медицина: Дубровский В. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002
9. Учебно-методическое пособие «Средства восстановления спортсмена после физических нагрузок», ФГАОУ ВО Национального исследовательского Нижегородского Государственного университета им. Н.И.Лобачевского»

#### Интернет ресурсы:

1. Всемирное антидопинговое агентство ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org))
2. Спортивный резерв России (<https://спортивныйрезерв.рф/>)
3. Международная федерация современного пятиборья ([www.uipmworld.org/](http://www.uipmworld.org/))
4. Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
5. Олимпийский комитет России ([www.roc.ru](http://www.roc.ru))
6. Российское антидопинговое агентство ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru))
7. Цифровая платформа мой спорт (<https://moisport.ru/>)
8. Теория и методика физической культуры и спорта ([www.fizkulturai sport.ru](http://www.fizkulturai sport.ru))
9. Федерация современного пятиборья России ([www.pentathlon-russia.ru](http://www.pentathlon-russia.ru))
10. Сайт « ГАУ ДО СО СШОР №5»: <https://sshor5-63.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки												
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		УТЭ 1, 2, 3 года обучения		УТЭ 4, 5 года обучения						
		Недельная нагрузка в часах												
		4,50	6	6	8	10	14	14	18	18	24	24	32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2			2			3			4			
Наполняемость групп (человек)														
15-30			14-28			12-24			8-16			2-4		
1	Общая физическая подготовка	63	90	90	98	108	132	132	132	132	132	132	110	
2	Специальная физическая подготовка	30	48	48	39	48	60	60	96	96	156	156	198	
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	6	8	30	30	48	48	74	74	108	
4	Техническая подготовка	135	168	168	252	335	462	462	588	588	756	756	972	
5	Тактическая подготовка	0	0	0	5	5	8	8	10	10	20	20	40	
6	Теоретическая подготовка	0	0	0	5	5	8	8	10	10	20	20	40	
7	Психологическая подготовка	0	0	0	5	5	8	8	10	10	20	20	40	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	3	3	7	7	12	12	36	
9	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	4,5	4,5	10,5	10,5	17	17	24	
10	Судейская практика	0	0	0	0	0	4,5	4,5	10,5	10,5	17	17	24	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	4	4	7	7	12	12	36	
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	4	4	7	7	12	12	36	
Итого общегодовая нагрузка		234	312	312	416	520	728	728	936	936	1248	1248	1664	









### План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение и безопасность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и сохранению здоровья	- формирование знаний и умений в проведении «дней здоровья и спорта», спортивных фестивалей - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы по темам: «О вреде курения, алкоголизма, наркомании» - меры по предупреждению переохлаждения в зимний период - меры по предупреждению теплового удара в летний период	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после	В течение года

		тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3	Безопасность обучающихся	Инструктаж по ТБ «Правила поведения на спортивном объекте» Проведение бесед на тему: -правила противопожарной безопасности и поведение во время пожара -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д.	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Проведение бесед, занятий: «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения» Участие в городских мероприятиях патриотической направленности Встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, -спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) с прослушиванием гимна и поднятием флага, провозглашение напутственной речи руководством учреждения, -награждения на указанных мероприятиях; - тематические физкультурно-спортивные праздники.	В течение года
3.3.	Социальнонравственное воспитание	-проведение занятий по «Профилактике неспортивного поведения» -Беседы по неприятию идеологии терроризма, экстремистским группировкам	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	июнь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈14/20	ноябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

	судейства. Правила вида спорта			спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	ноябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈60/106	ноябрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	январь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Дидактический материал  
по антидопинговым мероприятиям

# ***Рекомендации***

## ***по оформлению раздела программы спортивной подготовки***

### ***«План мероприятий, направленных на предотвращение***

### ***допинга в спорте и борьбу с ним»***

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

#### **I. Теоретическая часть**

*\* Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).*

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## II. План антидопинговых мероприятий

\* План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана **ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря** (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе).

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)  Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a>
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

<sup>2</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей.</p> <p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
<p><b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b></p> <p><b>Этап высшего спортивного мастерства</b></p>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a></p>
	2.Семинар	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Процедура допинг-контроля»</p> <p>«Подача запроса на ТИ»</p> <p>«Система АДАМС»</p>	<p><b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b></p> <p><b>РУСАДА</b></p>	1-2 раза в год	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным

планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

### План реализации:

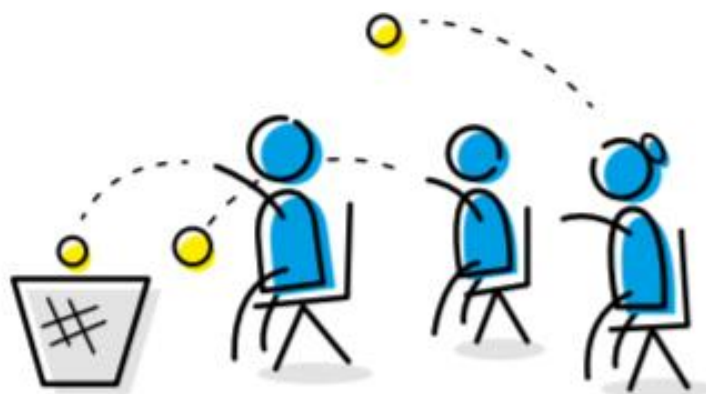
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 вариант

**Правила:** участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

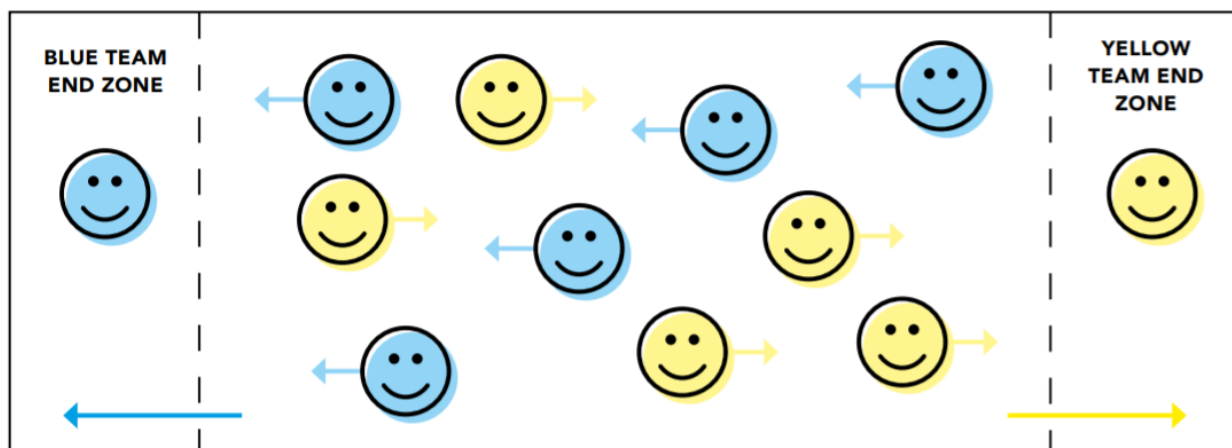
**Цель:** показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

**Какие вопросы необходимо задать спортсменам:**

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте



**Правила:** игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

**Цель:** показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

**Какие вопросы необходимо задать спортсменам?**

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность,

мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

#### **4) Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “**Мы за честный спорт !**”.

## Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

### Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

### Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
  - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
  - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
    - отвечает любым двум из трех следующих критериев:  
наносит вред здоровью спортсмена;  
противоречит духу спорта;  
улучшает спортивные результаты.
  - маскирует использование других запрещенных субстанций.
  - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
  - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
  - list.rusada.ru
  - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
  - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
  - менее строгие стандарты качества;
  - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
  - критерии получения разрешения на ТИ;
  - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
  - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
  - ретроактивное разрешение на ТИ.

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

## Программа для родителей (1 уровень)

### Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

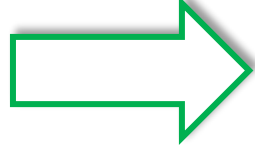
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

# РУСАДА

## Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов



**Допинг**



**совершение одного или нескольких нарушений  
антидопинговых правил**



## Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

**Принцип «строгой ответственности»:  
спортсмен отвечает за все, что  
попадает в его организм!**



По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?



**Вред здоровью спортсмена**  
**(1)**



**Противоречие**  
**духу спорта**  
**(2)**



**Улучшение спортивных**  
**результатов**  
**(3)**



**Маскировка использования**  
**других**  
**запрещенных субстанций**  
**и методов**

**При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх),  
субстанция попадает в запрещенный список**

<https://rusada.ru/>

# Сервис для проверки препаратов

**РУСАДА**

Сервис по проверке лекарственных средств и субстанций на соответствие запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства.

**Поиск:**

Препарат или субстанция

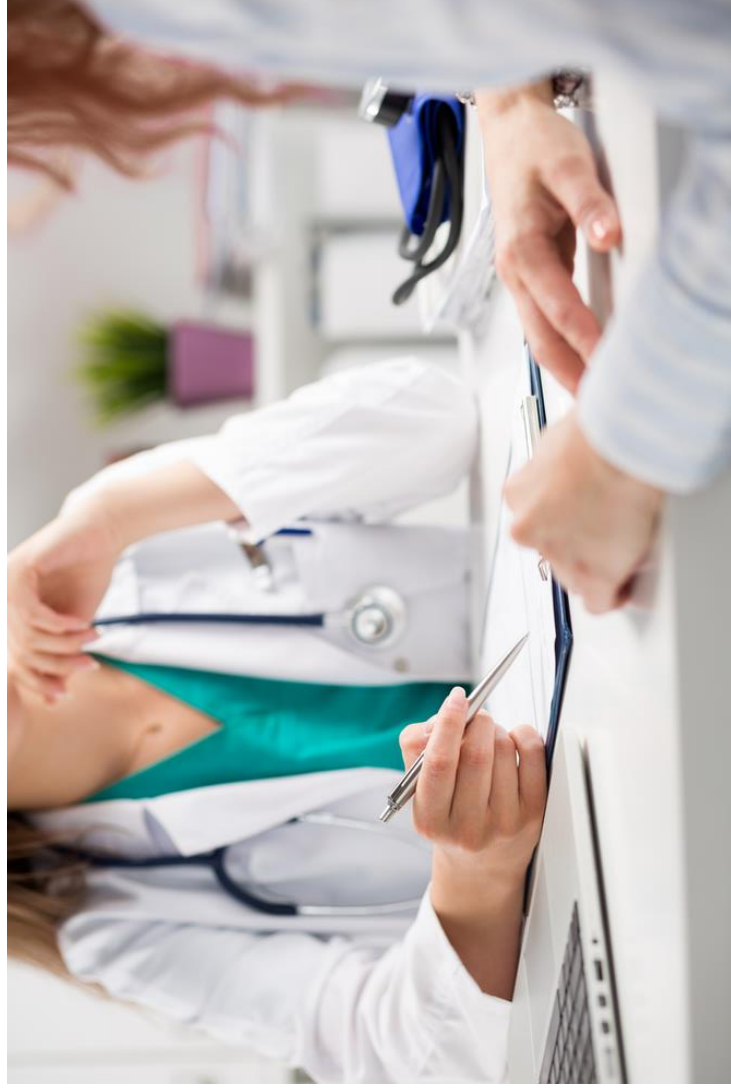
[Библиотека](#)

Не нашли, что искали? Свяжитесь с нами - 8-800-770-03-32 или +7 (965) 327-16-78

[list.rusada.ru](https://list.rusada.ru)



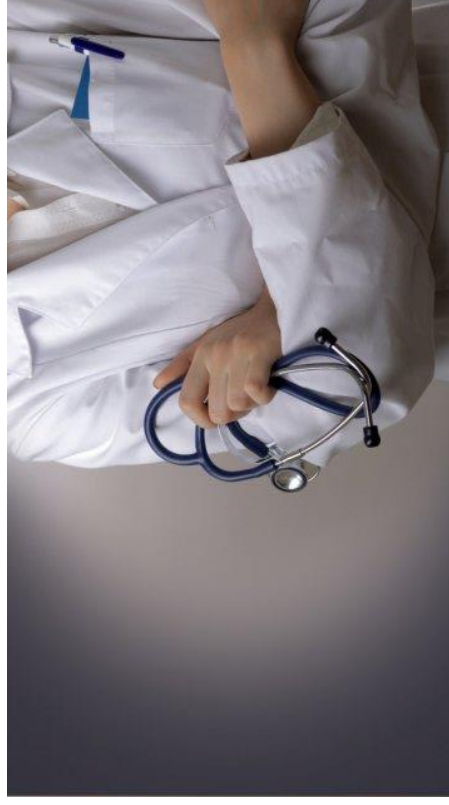
## Что делать, если ваш ребенок заболел?



- ✓ **Не заниматься самолечением**
- ✓ **Проконсультироваться с врачом**

- ✓ **Проверить назначенные лекарственные препараты на [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)**

## Последствия допинга



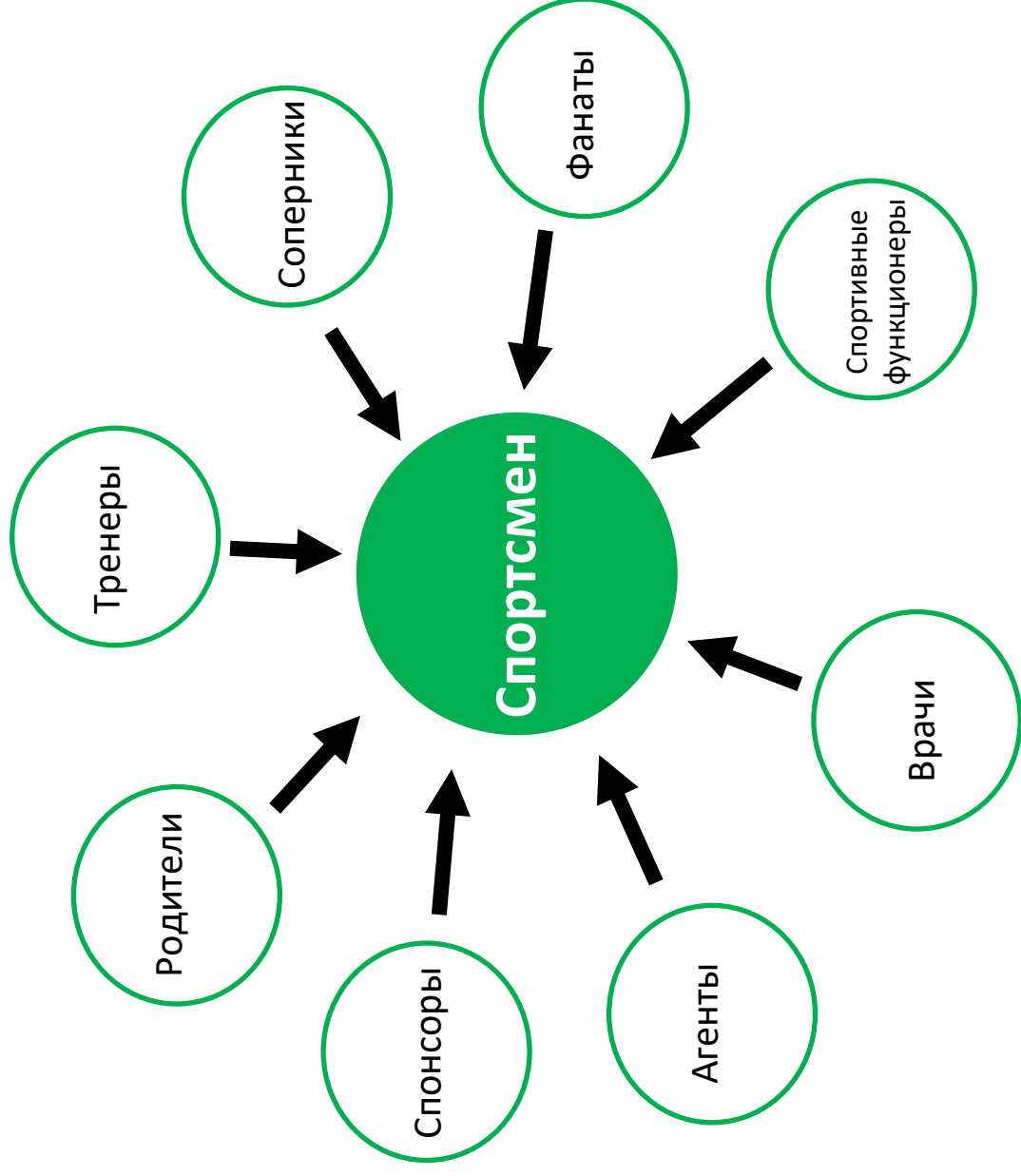
Наносит вред здоровью



Лишает свободы выбора

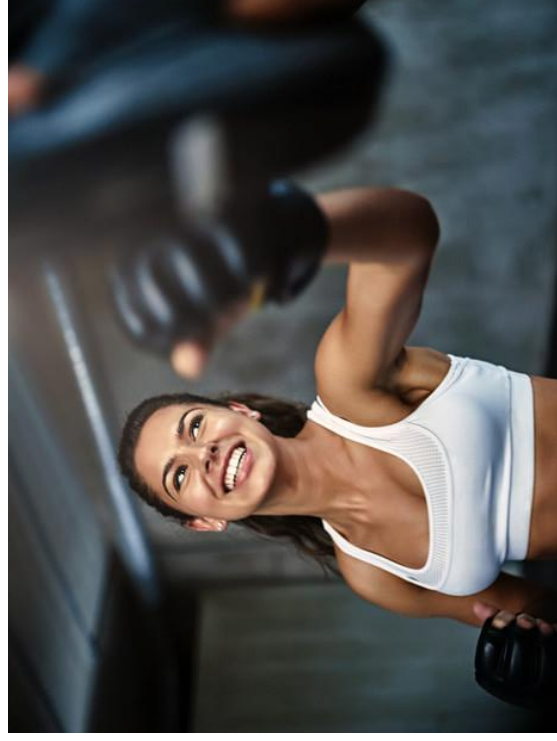


Переносит идеологию обмана на  
другие сферы общественной  
жизни



## Роль родителей

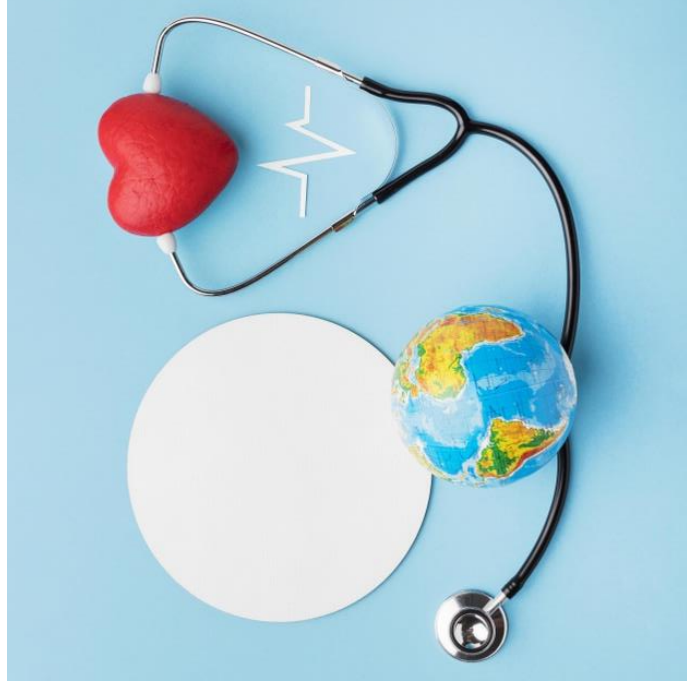
- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



- ✓ будьте примером для подражания



- ✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



- ✓ обращайтесь внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

# Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

- недавно **поменял спортивный клуб/круг общения** и попал в новую среду
- начал выступать на **новом соревновательном уровне**
- вернулся в спорт **после травмы**
- потерпел **неудачу** на последних соревнованиях
- находится под **давлением** со стороны близких, которые ждут от него только победы
- **не уверен** в себе
- **вдохновляется спортсменом**, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что **допинг** является **неотъемлемой частью спорта**
- **пренебрегает рисками для здоровья**, связанными с употреблением допинга



**ПОМНИТЕ!**

**Бюджет Ваш ребенок  
принимать  
запрещенные  
субстанции или нет,  
зависит от Вас!**

## Допинг вне профессионального спорта

Социологические исследования показывают, что **запрещенные субстанции** имеют более широкое **распространение вне спорта**

**! Особый риск связан со спортивным питанием и БАДами**



# Деятельность РУСАДА

РУСАДА – организация, призванная *противодействовать допингу в спорте*

Деятельность РУСАДА направлена *на охрану здоровья спортсменов и защиту их права на участие в соревнованиях, свободных от допинга*

Основными *направлениями деятельности* РУСАДА являются:

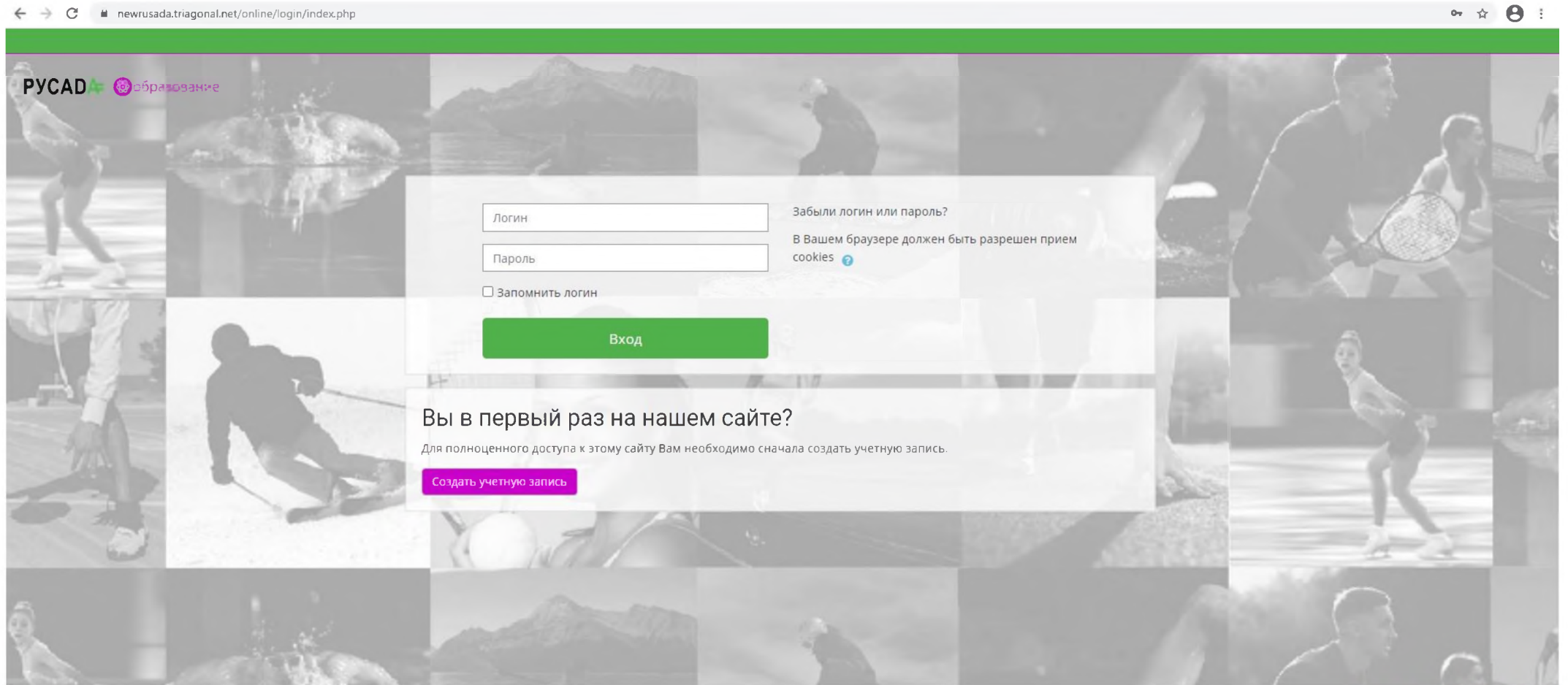
- ✓ продвижение *здорового и честного спорта*
- ✓ планирование и проведения *тестирования*
- ✓ реализация *образовательных программ*
- ✓ *расследование* фактов возможных нарушений
- ✓ *обработка результатов*
- ✓ выдача *разрешений на ТИ*
- ✓ *сотрудничество* на национальном и международном уровнях

# РУСАДА

ЗА ЧЕСТНЫЙ  
И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!



## Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей



The screenshot shows a web browser window with the URL `newrusada.triagonal.net/online/login/index.php`. The page features a login form with the following elements:

- Logo: **РУСАДА** образование
- Input fields: "Логин" and "Пароль"
- Checkbox: "Запомнить логин"
- Button: "Вход" (green)
- Text: "Забыли логин или пароль?"
- Text: "В Вашем браузере должен быть разрешен прием cookies" (with a help icon)
- Section: "Вы в первый раз на нашем сайте?"
- Text: "Для полноценного доступа к этому сайту Вам необходимо сначала создать учетную запись."
- Button: "Создать учетную запись" (purple)

The background of the page is a collage of sports-related images, including a tennis player, a swimmer, a skier, and a basketball player.

# Памятка для родителей



✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки



## Контактная информация



[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

[rusada@rusada.ru](mailto:rusada@rusada.ru)



[list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)



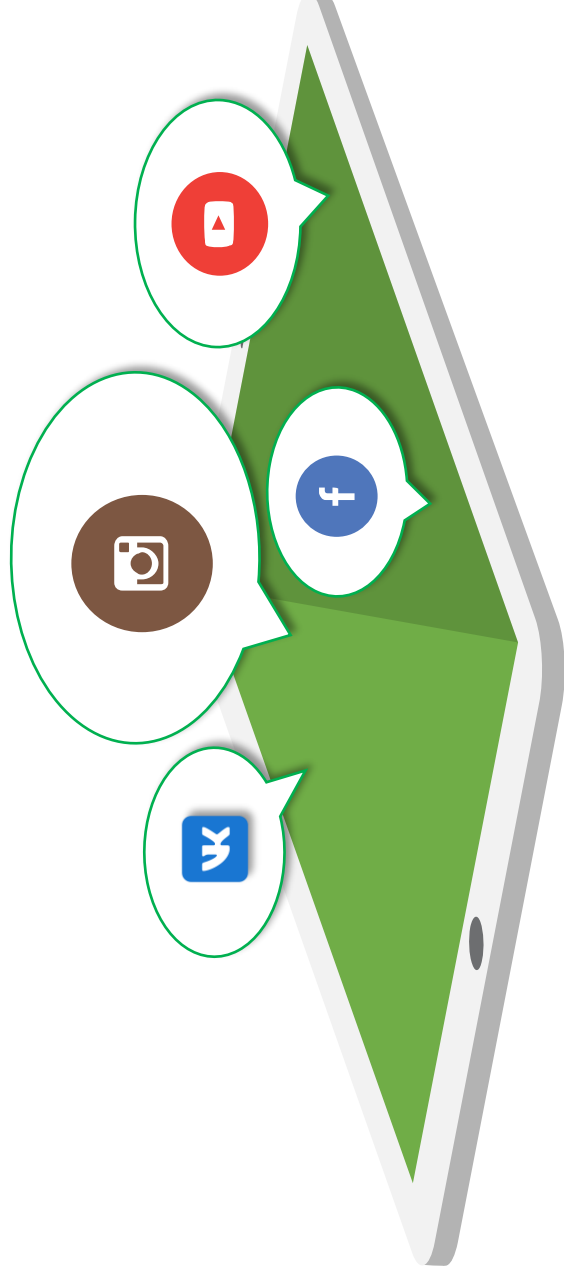
[rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net)



[125284, г. Москва, Беговая ул., Д.6А](#)



**+7 (499) 271-77-61**



## Программа для родителей (2 уровень)

### Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

# РУСАДА

**Роль родителей в процессе антидопингового  
обеспечения спортсменов**



# Документы

---



# ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС 2021



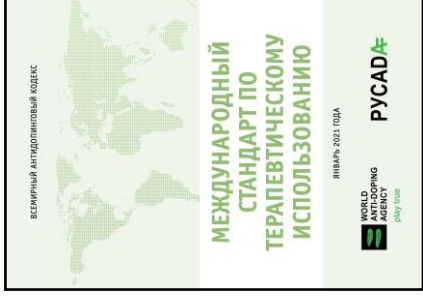
WORLD  
ANTI-DOPING  
AGENCY  
play true

РУСАДА



Запрещенный  
список

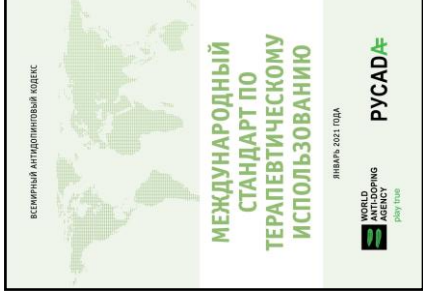
МС по сохранению  
конфиденциальности  
информации о  
частных лицах



МС по  
терапевтическому  
использованию



МС по сохранению  
конфиденциальности  
информации о  
частных лицах



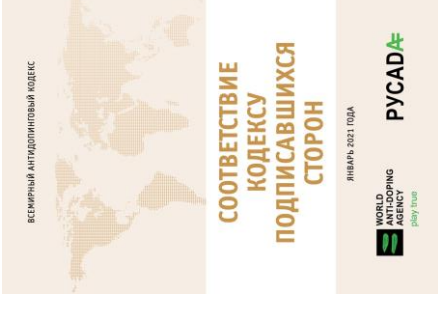
МС по  
терапевтическому  
использованию



МС для  
лабораторий



МС по  
тестированию  
и расследованиям



МС по  
соответствию  
сторон



МС по  
обработке  
результатов



МС по  
образованию

# Памятка по изменениям в Кодексе 2021



✓ Доступна на сайте РУСАДА в  
разделе Кодекс и МС



## КОДЕКС - 2021 ОБЗОР ОСНОВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

*Справочное руководство не заменяет терминологию Кодекса. Необходимо подчеркнуть терминологию Кодекса всегда является первоисточником. Данное руководство, таким образом, предоставляется исключительно для понимания Кодекса и ни в коем случае не является обязательным юридическим документом.*

### Общие принципы

#### Общие принципы

Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем координации основных элементов этой борьбы.

- Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья Спортсменов и предоставление Спортсменам возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования Запрещенных субстанций и Методов.
- Права спортсменов, установленные Кодексом, включены в список основополагающих ценностей.
- Любой спортсмен имеет право на образование.

# Изучите памятку



## ✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки



### ПАМЯТКА ПО ПРАВАМ СПОРТСМЕНОВ

Права чистых спортсменов являются основополагающей ценностью в борьбе с допингом в спорте.

Многие положения, касающиеся прав спортсменов, уже сегодня прописаны в документах, регламентирующих антидопинг в мире. Тем не менее, Всемирный антидопинговый кодекс претерпевает постоянные изменения, и уже с 2021 года вступает в силу 4-ая редакция Кодекса, которая полностью пронизана идеей защиты прав спортсменов.

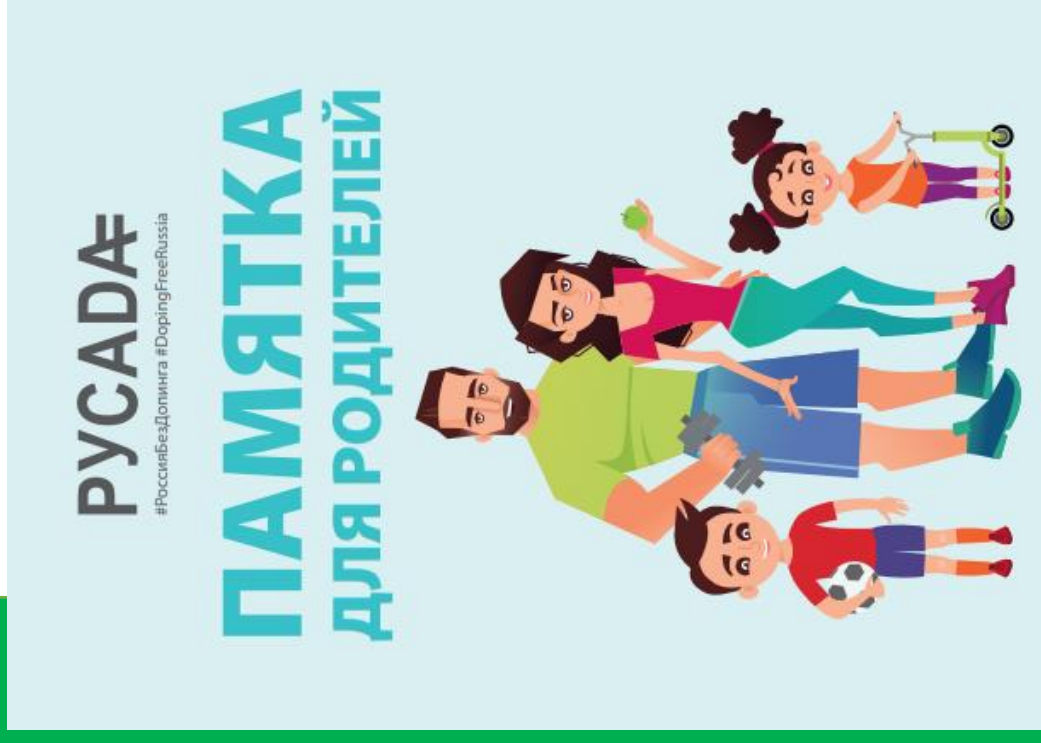
Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» представляет памятку, посвященную правам спортсменов на всех этапах антидопинговых программ.

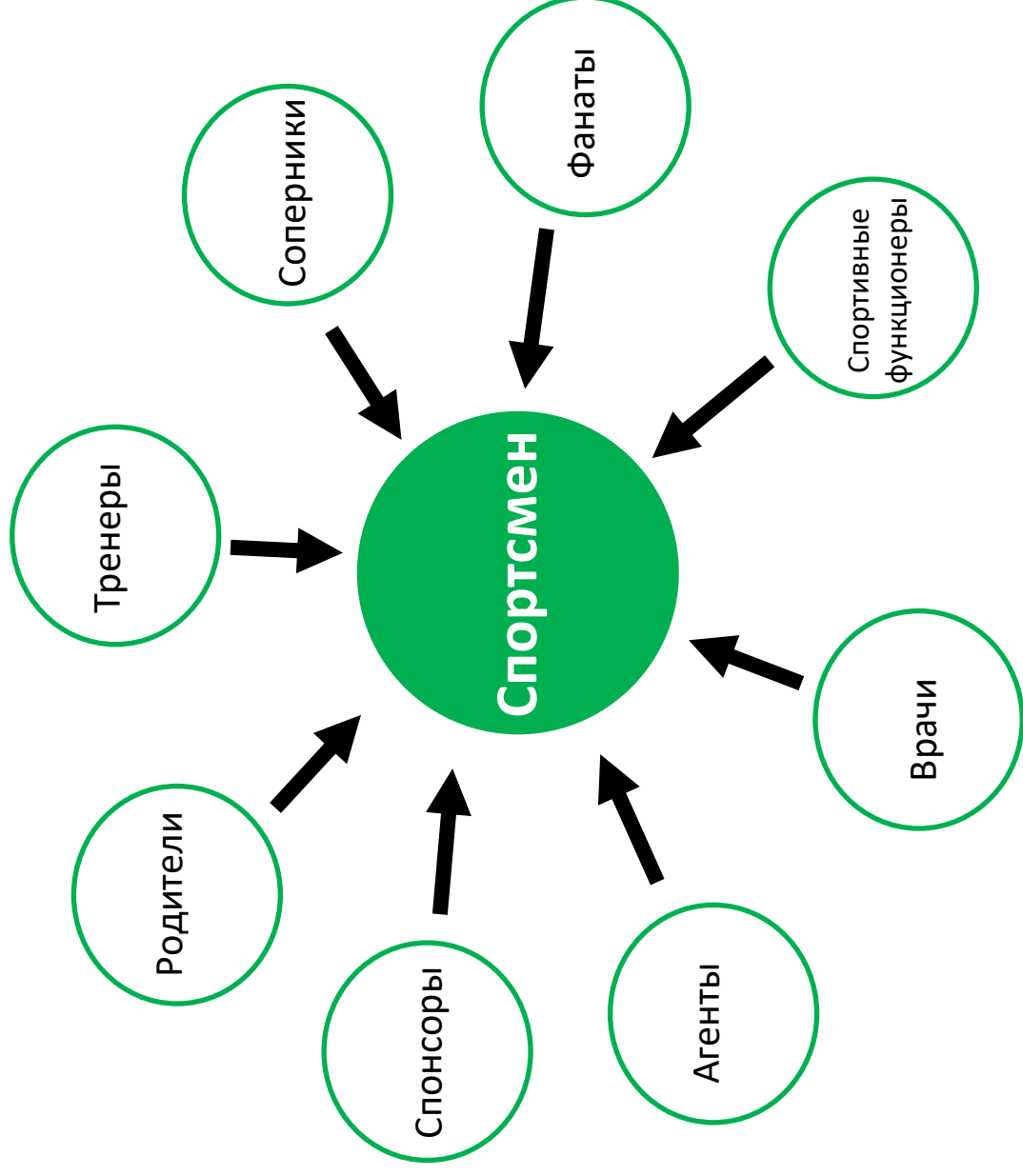
## РУСАДА

# Памятка для родителей



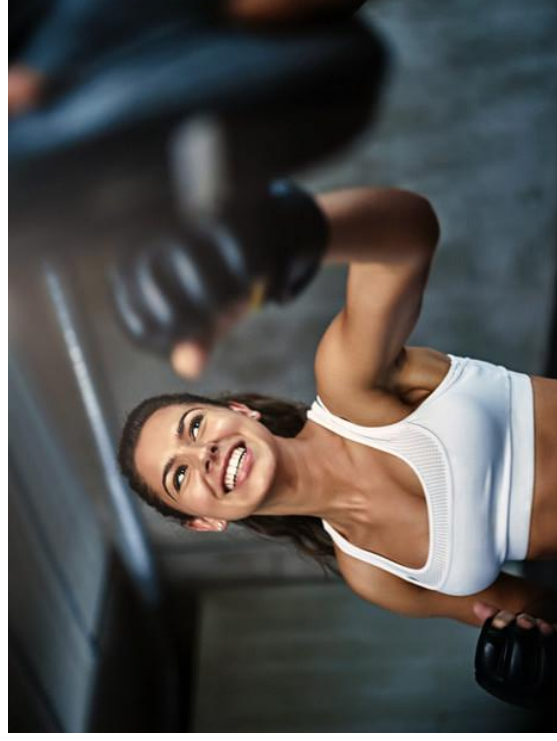
✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки





## Роль родителей

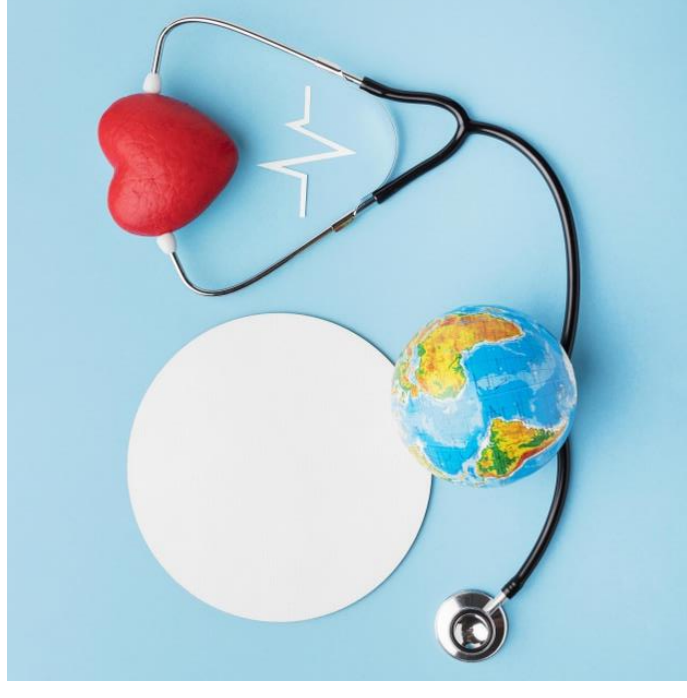
- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



- ✓ будьте примером для подражания



- ✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



- ✓ обращайтесь внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

# Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

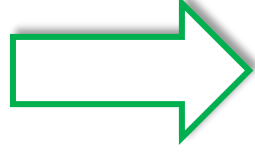
- недавно **поменял спортивный клуб/круг общения** и попал в новую среду
- начал выступать на **новом соревновательном уровне**
- вернулся в спорт **после травмы**
- потерпел **неудачу** на последних соревнованиях
- находится под **давлением** со стороны близких, которые ждут от него только победы
- **не уверен** в себе
- **вдохновляется спортсменом**, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что **допинг** является **неотъемлемой частью спорта**
- **пренебрегает рисками для здоровья**, связанными с употреблением допинга



**ПОМНИТЕ!**

**Бюджет Ваш ребенок  
принимать  
запрещенные  
субстанции или нет,  
зависит от Вас!**

**Допинг**



**совершение одного или нескольких нарушений  
антидопинговых правил**

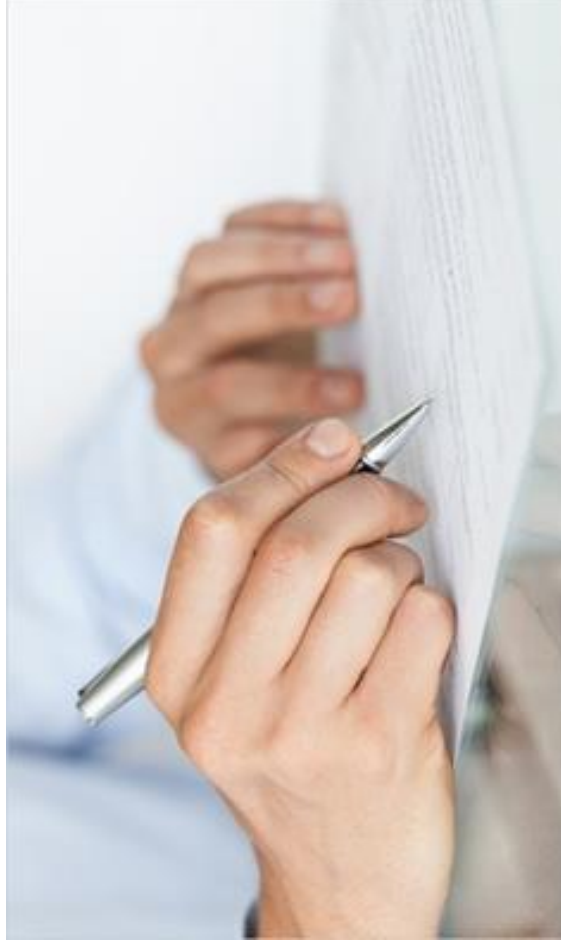


## Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

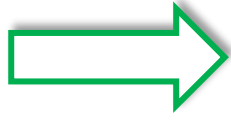
## Обработка результатов в случае наличия неблагоприятного результата анализа

- Получение *информации* о возможном нарушении антидопинговых правил

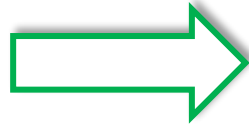


- Проверка наличия действующего разрешения на *ТИ*/возможных отступлений от *Международных стандартов/употребления запрещенной субстанции разрешенным способом*

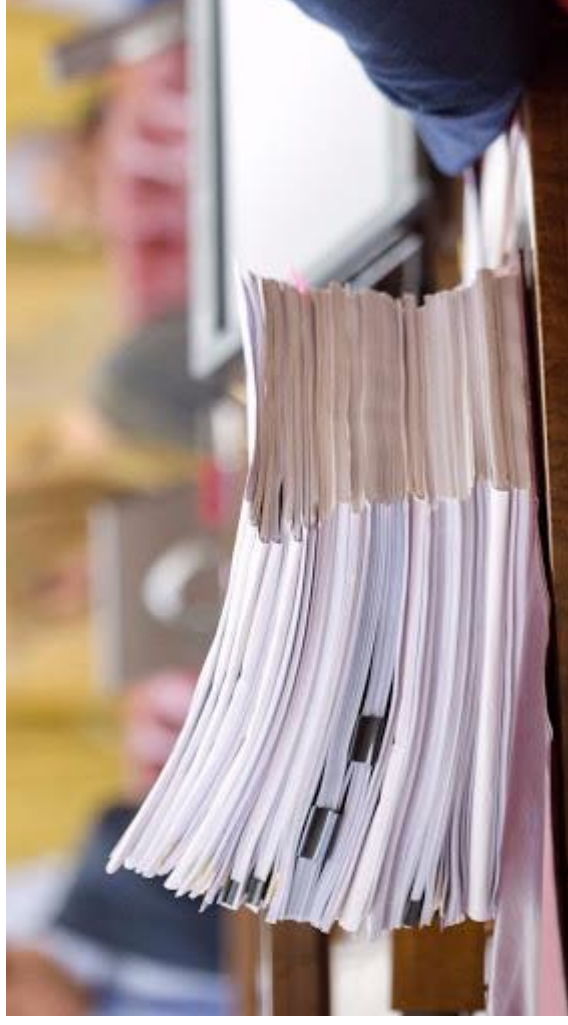
- **Уведомление спортсмена/НФ/МФ/ВАДА**  
**Возможное временное отстранение**



- **Получение информации от спортсмена**

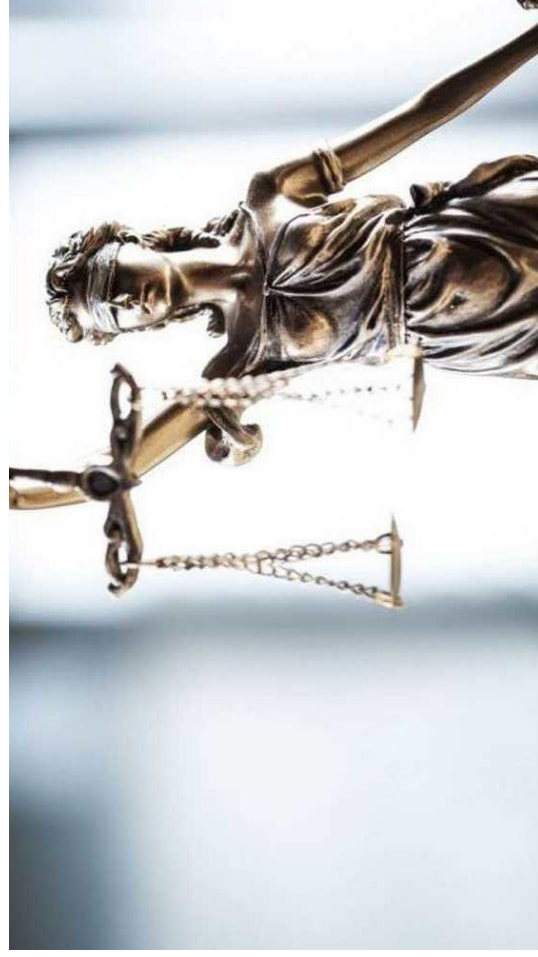


- **Предъявление обвинения в нарушении**  
антидопинговых правил



➤ **Слушание** по делу

➤ **Вынесение** решения



➤ **Уведомление спортсмена**  
о вынесенном решении



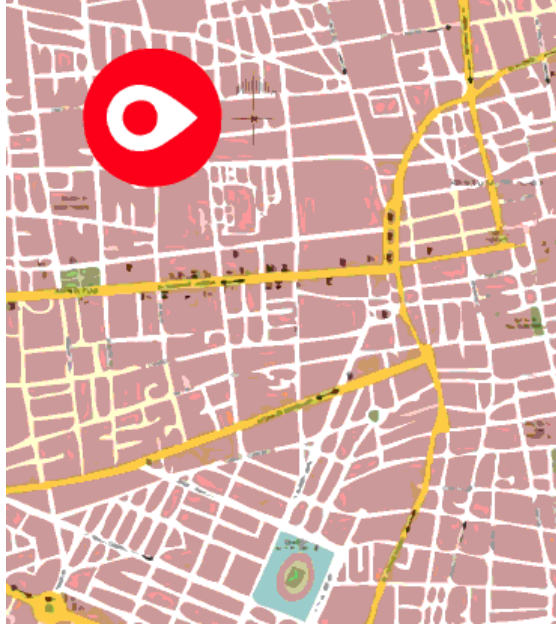
➤ **Применение** санкции на основании решения



➤ **Уведомление МФ и ВАДА** о вынесенном  
решении

## Процедура обработки нарушений порядка представлений информации о местонахождении

- **Получение протокола** неудавшейся попытки или **сведений** о некорректном или несвоевременном предоставлении информации

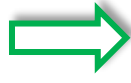


- **Уведомление** спортсмена и национальной федерации - 14 дней на предоставление объяснений



- Рассмотрение **объяснений**

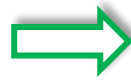
➤ Принятие **решения** – 14 дней



➤ **Информирование** спортсмена и национальной федерации о **вынесенном решении**



➤ **Пересмотр** в административном порядке - 14 дней



➤ Вынесение **решения после пересмотра**, внесение информации в АДАМС - 14 дней



**!** Любое **сочетание трех пропущенных тестов /случаев непредоставления информации** – может влечь **дисквалификацию** сроком **до 2 лет**

# САНКЦИИ К СПОРТСМЕНАМ



## Спортивная дисквалификация

### Административная ответственность:

#### Статья 6.18 КоАП РФ.

Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним

### Уголовная ответственность:

- **Статья 226.1.** Контрабанда
- **Статья 234.** Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

# ВОЗМОЖНЫЕ САНКЦИИ

<b>Вид нарушения</b>	<b>Стандартная санкция</b>
Наличие в пробе запрещенной субстанции	От 2* до 4 лет
Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода	4 года
Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы	4 года*
Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении	2 года
Фальсификация или попытка фальсификации	4 года
Обладание запрещенной субстанции или методом	4 года
Распространение или попытка распространения	От 4 до пожизненного срока
Назначение или попытка назначения	От 4 до пожизненного срока
Соучастие	От 2 до пожизненного срока
Запрещенное сотрудничество	2 года
Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам	От 2 до пожизненного срока

# Персонал спортсмена

Любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, **родитель** или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке к спортивным соревнованиям и участию в них

# САНКЦИИ К ПЕРСОНАЛУ СПОРТСМЕНА



## **Спортивная дисквалификация от 4 лет до пожизненного**

### **Административная ответственность**

Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним

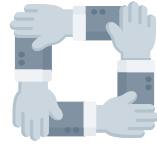
### **Дисциплинарная ответственность**

Статья 348.11 Расторжение трудового договора

### **Уголовная ответственность**

Статья 226.1. Контрабанда  
Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте  
Статья 230.2. Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте  
Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

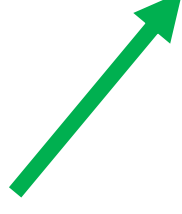
## Взаимное признание



**Дисквалификация**, наложенная в  
одном виде спорта, **должна быть**  
**признана:**



в других видах спорта



в других странах

## Запрещенное сотрудничество



Спортсмены и иные лица **не должны работать** с тренерами, инструкторами, врачами или иным персоналом спортсмена, которые **отбывают дисквалификацию** в связи с нарушением антидопинговых правил, или которые были **признаны виновными** по уголовному делу или в ходе дисциплинарного расследования в отношении допинга

Нарушение данного требования может повлечь за собой **дисквалификацию сроком до 2-х лет**

**Принцип «строгой ответственности»:  
спортсмен отвечает за все, что  
попадает в его организм!**



По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?



**Вред здоровью спортсмена**  
**(1)**



**Противоречие**  
**духу спорта**  
**(2)**



**Улучшение спортивных**  
**результатов**  
**(3)**



**Маскировка использования**  
**других**  
**запрещенных субстанций**  
**и методов**

**При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх),  
субстанция попадает в запрещенный список**

<https://rusada.ru/>

# Сервис для проверки препаратов

**РУСАДА**

Сервис по проверке лекарственных средств и субстанций на соответствие запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства.

**Поиск:**

Препарат или субстанция

[Библиотека](#)

Не нашли, что искали? Свяжитесь с нами - 8-800-770-03-32 или +7 (965) 327-16-78

[list.rusada.ru](https://list.rusada.ru)



# Разрешение на ТИ

---

## ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Международный уровень

Рассматривает

Международная федерация



Национальный уровень

Рассматривает **РУСАДА**



Разрешение на терапевтическое использование необходимо  
получить ДО НАЧАЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ОБЛАДАНИЯ  
запрещенной субстанцией или методом


**РУСАДА**  
ЗА ЧЕСТНЫЙ  
И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!

rusada@rusada.ru | +7 (499) 271-77-61

RU / EN

[О НАС](#) [СПОРТСМЕНАМ](#) [ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ](#) [ДИСКВАЛИФИКАЦИИ](#) [ОБРАЗОВАНИЕ](#) [ПРЕПАРАТЫ](#) [НОВОСТИ](#)

# ТИ



[ГЛАВНАЯ](#) / [ПРЕПАРАТЫ](#) / ТИ

PDF

Бланк запроса на терапевтическое использование 2021

СКАЧАТЬ



PDF

Международный стандарт по терапевтическому использованию 2021

СКАЧАТЬ



# Критерии получения разрешения на ТИ



**Запрещенная  
субстанция или  
метод необходимы  
для лечения острого  
или хронического  
заболевания**



**Отсутствие разумной  
терапевтической альтернативы**



**Терапевтическое  
использование  
запрещенной  
субстанции или метода  
крайне маловероятно  
может привести к  
дополнительному  
улучшению  
спортивного результата**



**Необходимость  
использования запрещенной  
субстанции или метода не  
является следствием  
предыдущего использования  
(без ТИ) субстанции или  
метода**

# Процедура допинг-контроля

---



# ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ ПРОХОДИТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ!



## Уведомление спортсмена

- ✓ Заполнение бланка уведомления
- ✓ ИДК объясняет права и обязанности спортсмена
- ✓ Подпись спортсмена



## Пункт допинг контроля

- ✓ При наличии разрешения на ТИ, необходимо внести данную информацию в протокол допинг-контроля



## Процедура отбора пробы

- ✓ Тип пробы: моча, моча + кровь
- ✓ Тип тестирования: внесоревновательное, соревновательное
- ✓ Пробы: стандартная, промежуточная, дополнительная

**ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ**

**КТО Тестирует?**



**Национальное  
антидопинговое агентство**



**Международная федерация  
по виду спорта**

## Права и обязанности спортсменов



Право на:

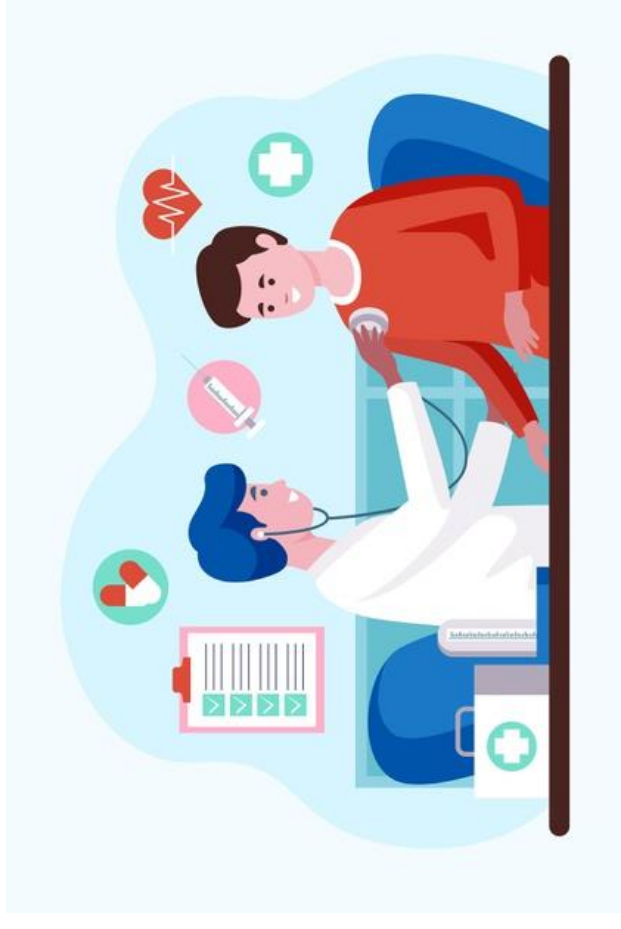
- представителя и переводчика
- получение дополнительной информации о процедуре допинг-контроля
- получение отсрочки по уважительной причине от немедленной явки на процедуру допинг-контроля
- модификацию процедуры допинг-контроля (несовершеннолетние спортсмены и спортсмены с ограниченными возможностями)

Обязанности:

- оставаться в поле зрения шаперона/ИДК с момента уведомления и до окончания процедуры
- предоставить документ, удостоверяющий личность спортсмена
- немедленно явиться на пункт допинг-контроля
- знать и соблюдать требования процедуры допинг-контроля

## Уважительные причины для отсрочки

- ✓ оказание срочной медицинской помощи



- ✓ окончание тренировочного процесса

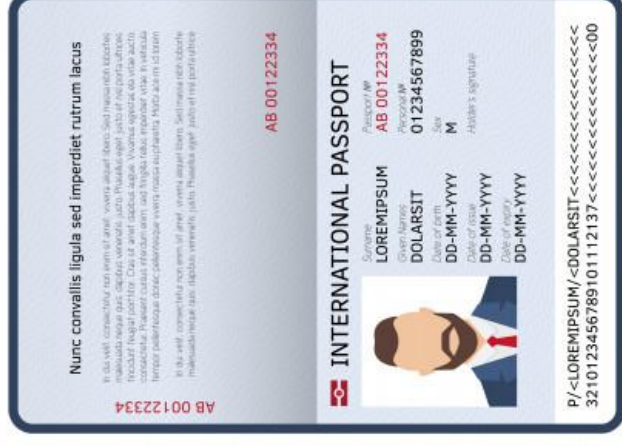
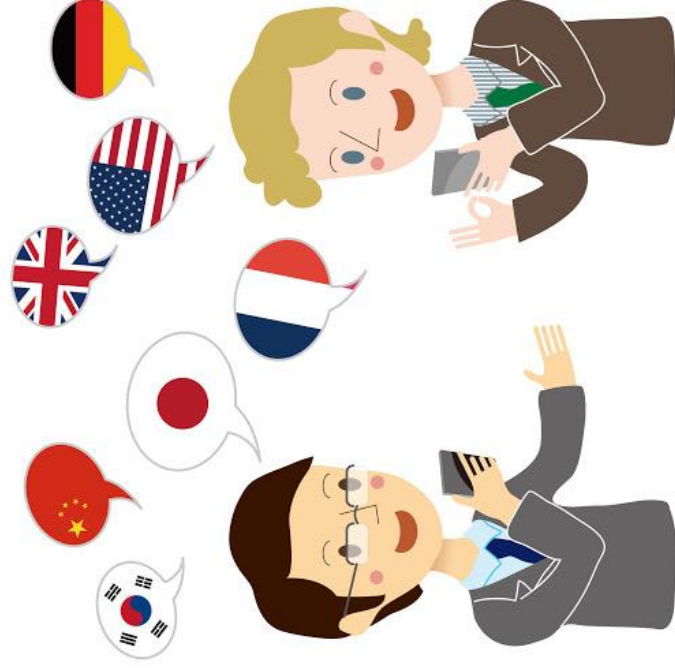


- ✓ участие в дальнейших стартах



- ✓ переодевание в более комфортную одежду

- ✓ забрать/найти документ, удостоверяющий его личность



- ✓ поиск представителя и/или переводчика



- ✓ участие в церемонии награждения



- ✓ участие в пресс-конференции после соревнований

## Модификации для несовершеннолетних спортсменов

**Возможность присутствия  
представителя в течение  
всей процедуры отбора  
проб!**



# Пулы тестирования

---

# СПОРТСМЕН ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ИНФОРМАЦИЮ, ЕСЛИ:



**РУСАДА**  
Российское антидопинговое агентство  
РУСАДА  
15001 Москва, Сальская д.4  
на этаж 30-40-40  
ИНН 7707083833 ОГРН 10477083833  
ОГРН 10477083833 ОГРН 10477083833  
С/П. П.С. 0036 № 010-1/2012  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**УВЕДОМЛЕНИЕ**

Уважаемый Вы, что, в соответствии со статьей 5.2.1. Общественной организации спорта. Вы являетесь в Национальной федерацией при тестировании РУСАДА. Обращая Ваше внимание, что Вы обязаны предоставлять и предоставлять информацию при тестировании до тех пор, пока Вы не будете уведомлены об окончании теста. В случае Вашего отказа от тестирования, Вы будете исключены из регистрации при тестировании по мере истечения срока максимального уведомления.

**Требования и информация о тестировании.**

В соответствии со статьей 10.1.2 и 10.1.3. Максимальное количество для тестирования Вы обязаны предоставлять информацию о тестировании и о месте жительства на три месяца с момента начала. Крайний срок подачи информации о тестировании и месте жительства для подачи на тестирование 21.03, 20.06, 30.09 и 21.12.

Целью предоставления информации о тестировании является предоставление РУСАДА информации о месте жительства спортсмена для предоставления уведомления.

Вы должны предоставить следующую информацию:

- Следующие данные: ФИО на момент тестирования на каждый день в период с 01.01 до 21.03, включая выходные, и период, который спортсмен зарегистрирован будет находиться в течение теста и будет доступен для тестирования.
- Паспорт, адрес, фактический, зарегистрированный или временный, проживание на каждый день (дом, квартира, служебная).
- Адрес и маршрут (адрес, зарегистрированный, зарегистрированный, на котором будет находиться, на нем также будет находиться период).
- Дополнительная информация: телефон, личный адрес, адрес контактного лица, адрес.
- Иные сведения по требованию РУСАДА.

Обращая Ваше внимание на то, что вы обязаны предоставлять информацию о тестировании и месте жительства в случае, если у Вас произошло изменение в residence, проживание ранее. Вы обязаны уведомить РУСАДА об изменении информации. В случае отсутствия информации, которая не является КДР, вы не можете тестироваться (в том числе онлайн, от результатов).

Националь: Российская Федерация (800) 780-80-80  
Информация:

В случае отказа от предоставления информации о месте жительства спортсмена при тестировании, исключение из программы ADAMS, выходящее отмены в день или ранее Вы должны в два дня в Введя информацию о местонахождении. В случае исключения из программы ADAMS, Вы должны указать свой адрес и местонахождение спортсмена, а также предоставить информацию о работе и контактные данные КДР.

Информация о Введенной информации КДР: форма доступна Введя Максимальный формат и Введенное административное агентство.

**Как предоставить информацию.**

Информация о местонахождении должна предоставляться через систему ADAMS. Согласно статье 14.3 Введенное административное агентство ВАДА, вся информация, введенная в систему, является конфиденциальной, и доступ к ней строго контролируется. Будьте осторожны информации о работе в системе ADAMS на момент тестирования на сайте РУСАДА. Информация доступна.

Для того и системы ADAMS необходимо предоставить следующую информацию: идентификационный номер и место Ваш персональный адрес и адрес. В работе в системе ADAMS необходимо предоставить следующую информацию.

При необходимости можно обратиться по адресу: Максимальное и работа в системе ADAMS.

В случае предоставления информации о местонахождении можно обратиться на тестирование по телефону: 800-780-80-80 или по номеру +7(800)66-63-62 и +7(800)20-80-80.

**Лица ответственные.**

Вы можете вернуть статус предоставления структуры, при этом, включая информацию о месте местонахождения. Однако в любом случае, вы должны быть ответственными за своевременность и точность предоставленной информации.

Обязательность и предоставление права доступа (персональный код, идентификационный номер).

В случае предоставления информации о месте жительства спортсмена спортсмену необходимо предоставить информацию о месте жительства спортсмена (персональный код, идентификационный номер). Отсутствие на месте и период отсутствия может только использоваться для тестирования (персональный код).

Лица ответственные за предоставление информации о местонахождении, либо являются предоставлением информации о местонахождении в течение 30 месяцев в соответствии со статьей 2 Введенное административное агентство ВАДА, является персональным административным агентством, которое имеет доступ к этой информации. Сторонний доступ к информации о месте жительства может осуществляться 2 года.

Дополнительная информация по системе ADAMS: Вы можете обратиться к Специалисту системы тестирования тестирования Российской Федерации по телефону (800) 780-80-80, +7(800)66-63-62 или в Национальную федерацию тестирования тестирования Российской Федерации по телефону (800) 780-80-80, +7(800)66-63-62.

Национальный директор \_\_\_\_\_ И.В. Ковалева  
Националь: Российская Федерация (800) 780-80-80  
Информация:



**FEDERATION INTERNATIONALE DE LUGE DE COUPE**  
INTERNATIONAL LUGGING FEDERATION  
3071 Valleyview, Dallas  
75245-1208, Texas, USA  
RUSSIAN Luge Federation  
c/o Ms. [Name]  
Luzhnikova rd. subsector 8  
15001 Moscow  
RUSSIAN FEDERATION

PH Office  
800-780-8080  
800-780-8080  
Phone: +7 (800) 780-8080  
Fax: +7 (800) 780-8080  
info@rusluge.org  
www.rusluge.org

via Email to: [Email]  
May 21, 2014  
Dear Ms. [Name]

**2014/2015 Registered Testing Pool of the FIL**

We would like to inform you that you will be a member of the 2014/2015 International Registered Testing Pool of the FIL. The 2014/2015 FIL Registered Testing Pool is valid from April 1, 2014 to March 31, 2015.

Each year, the Registered Testing Pool of the FIL is renewed according to the Over-All World Cup standing of the previous season. The President of the FIL decided to change the number of members of the International Registered Testing Pool. Now, the testing pool includes the 20 best men, 10 best women and 10 best doubles according to the Overall World Cup Standing.

Should you retire from the sport of luge, we kindly ask you to send an official notification to the FIL office.

As athletes of the 2014/2015 Registered Testing Pool you are obliged to be available for doping controls at all times and have to provide your up-to-date whereabouts information. It is important that you submit your whereabouts information by the 10th of the last month before the beginning of the new quarter. At the latest, the whereabouts must be provided by the last day before the beginning of the new quarter. If the whereabouts are not submitted by the last day before the new quarter, official warning proceedings against you will be initiated without any previous notification.

Due to the retirement of an athlete you have moved up into the 2014/2015 International Registered Testing Pool of the FIL. Therefore, you have to submit your whereabouts for the next full quarter (Quarter 3-2014) until June 30, 2014, at the latest.

Should you have or anticipate having difficulties in entering your whereabouts on time, we ask that you notify the FIL office in a timely manner before the new quarter begins in order to avoid initiating official warning proceedings against you as well as the possibility of receiving an official warning.

WORLD LUGGING FEDERATION

To reduce the administration efforts for you as well as for us, we would be grateful if you would use the programme ADAMS. In the Russian Federation the organization of ADAMS into the following languages: English, French, Japanese, Spanish, German, and Russian. Therefore, the use of the programme is much easier now for the athletes and the athletes' agents.

Please visit our website for more details and the ADAMS User Guide: [www.FIISage.org/](http://www.FIISage.org/) (Anti-Doping).

If you have any further questions please feel free to contact Ms. Stefanie Aeschbacher from the FIL office (E-Mail: [stschae@fil.luge.org](mailto:stschae@fil.luge.org)).

Thank you for your cooperation.

Yours sincerely,  
  
Christoph Schwegler  
Executive Director

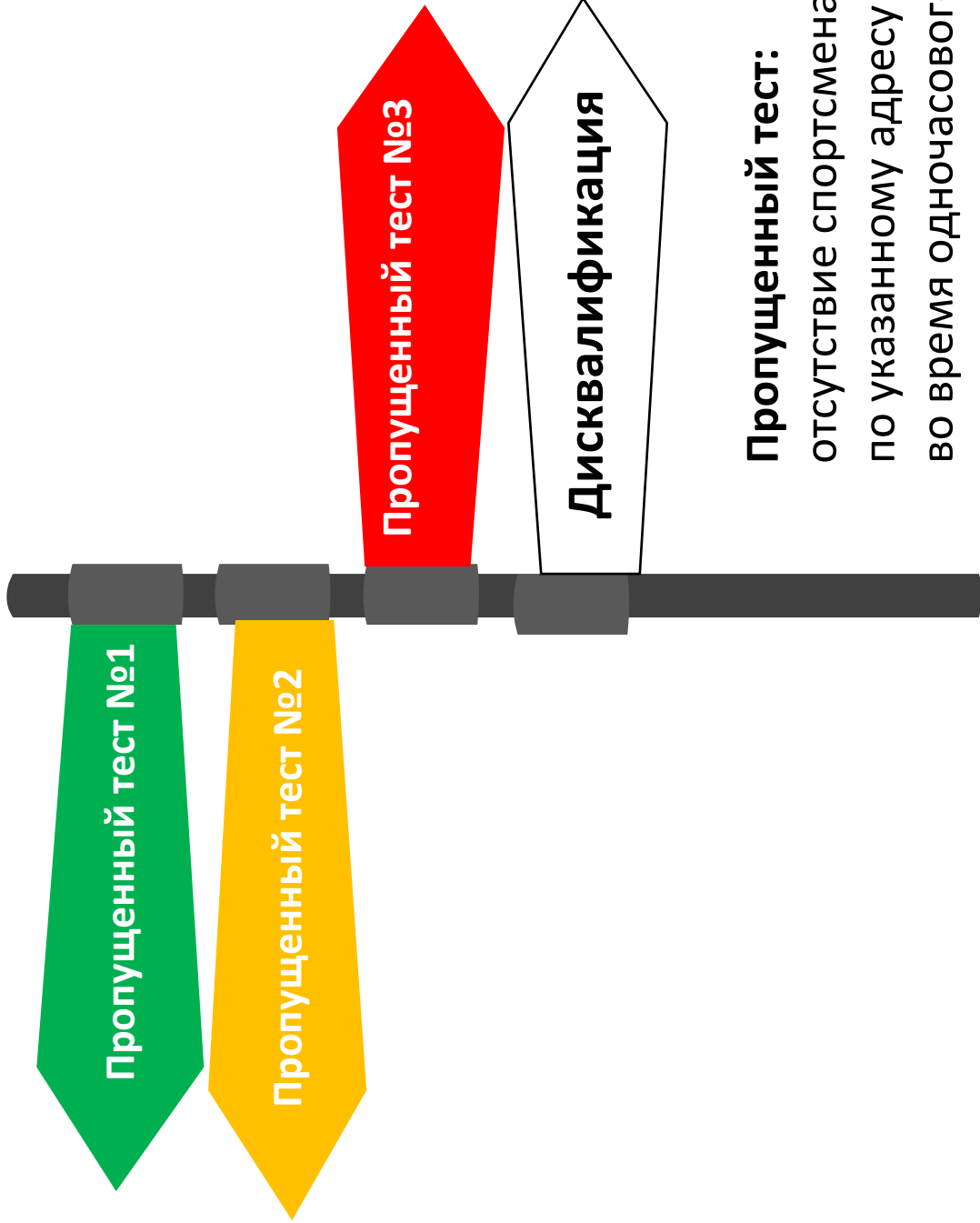
c/o  
Russian Luge Federation  
Dr. J. Elmayer, FIL  
Dr. Ch. Krause, FIL



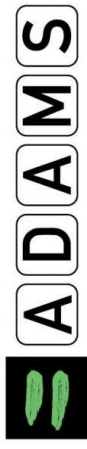
Любое сочетание трех нарушений порядка предоставления информации (непредоставление информации /пропущенный тест) в течение **12 месяцев** является нарушением антидопинговых правил и может привести к дисквалификации.

**Непредоставление информации:**

- спортсмен не предоставляет сведения о местонахождении вовремя;
- спортсмен не указывает одночасовой интервал абсолютной доступности;
- спортсмен неточно и некорректно указывает информацию.

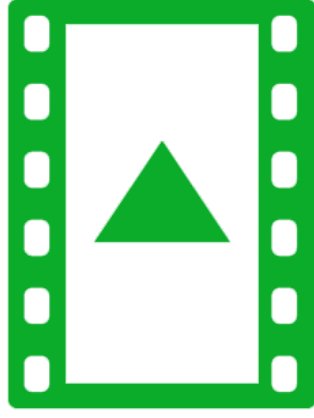


**Пропущенный тест:**  
отсутствие спортсмена по указанному адресу во время одночасового интервала.

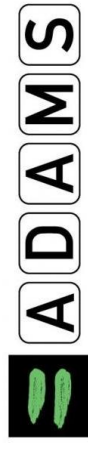
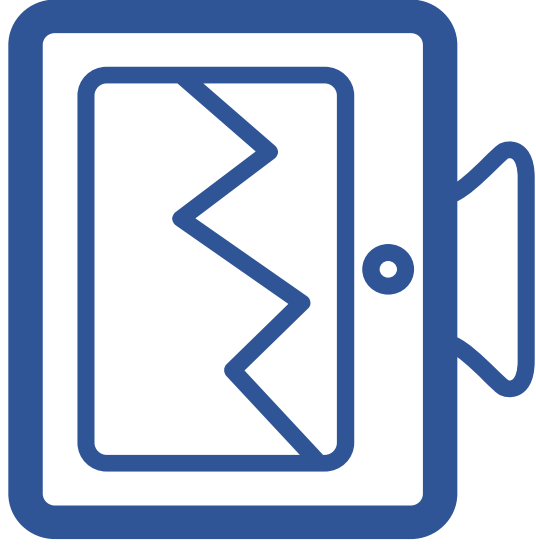


## Пошаговая видео-инструкция

<https://www.youtube.com/watch?v=silOSPU2qAA&t>



Остались вопросы ?



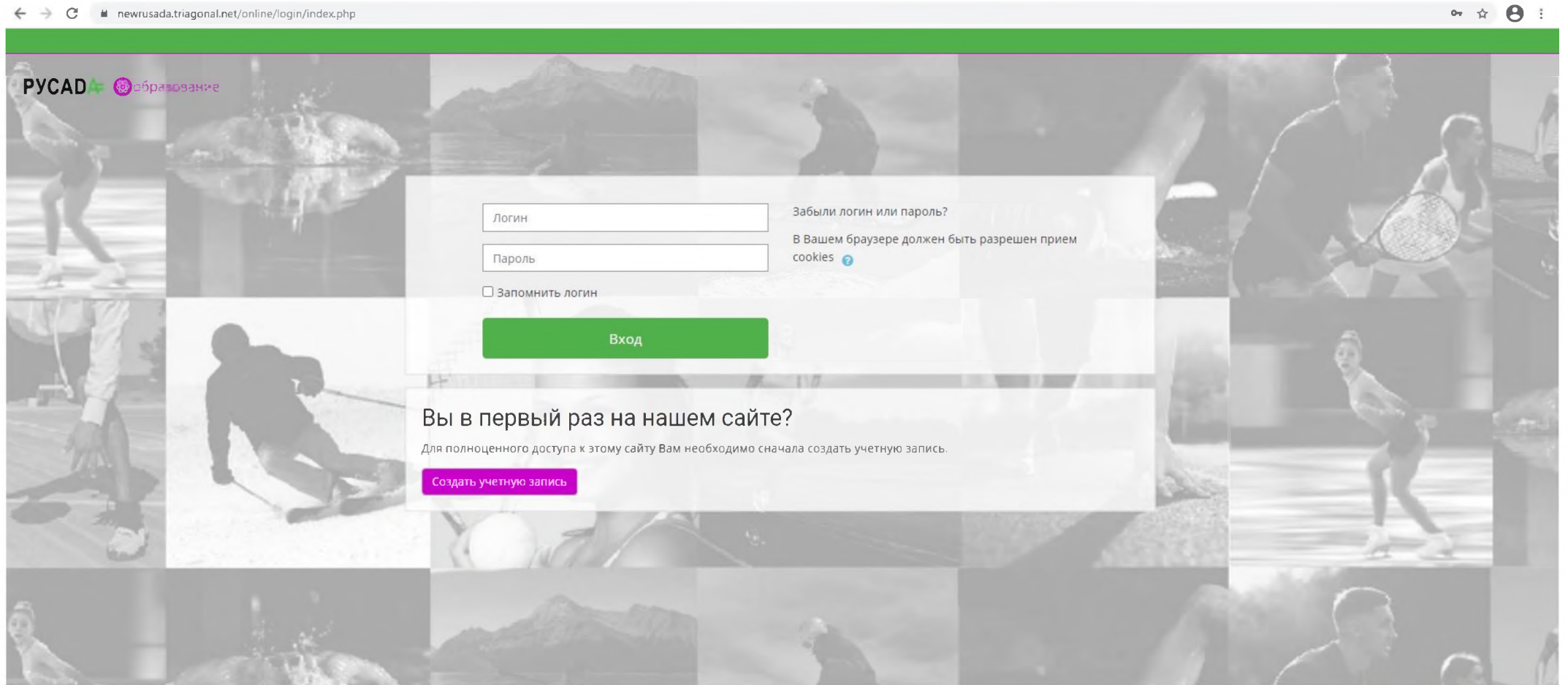
Вебинары для пулов тестирования

[edu@rusada.ru](mailto:edu@rusada.ru)



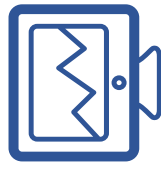


# Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей



The screenshot shows a web browser window with the URL `newrusada.triagonal.net/online/login/index.php`. The page features a green header with the logo "РУСАДА образование". The main content area is a grid of sports-related images. A central white box contains a login form with fields for "Логин" and "Пароль", a "Запомнить логин" checkbox, and a green "Вход" button. To the right of the form, there is a link "Забыли логин или пароль?" and a message: "В Вашем браузере должен быть разрешен прием cookies". Below the form, a white box asks "Вы в первый раз на нашем сайте?" and provides a link "Создать учетную запись" for new users.

## Контактная информация



[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

[rusada@rusada.ru](mailto:rusada@rusada.ru)



[list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)



[rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net)



[125284, г. Москва, Беговая ул., Д.6А](#)



**+7 (499) 271-77-61**

