

Приложение №
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ**

I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу предспортивной подготовки

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На "Титульном листе" Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которых разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В "Пояснительной записке" Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. "Нормативная часть" Программы должна содержать:

- продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье (**приложение N 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье (**приложение N 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта современное пятиборье (**приложение N 3**);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. "Система контроля и зачетные требования" Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта современное пятиборье (**приложение N 4**);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку, на следующий этап предспортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта современное пятиборье (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта современное пятиборье, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**приложение N 5**).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (**приложение N 6**).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**приложение N 7**).

III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в предспортивной подготовке

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта современное пятиборье;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта современное пятиборье;

- выполнение плана предспортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

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

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

6. Для обеспечения этапов предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп предспортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта современное пятиборье

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта современное пятиборье определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным

на 52 недель.

9. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

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

10. Для проведения занятий кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта современное пятиборье, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими предспортивную подготовку.

В качестве второго тренера (тренера-преподавателя) также могут привлекаться тренеры по конному спорту, фехтованию, плаванию, пулевой стрельбе, легкой атлетике.

11. Для обеспечения предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**приложение N 8**).

12. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта современное пятиборье определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

13. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

14. С учетом специфики вида спорта современное пятиборье определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям

15. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям.

16. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

16.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального

образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

16.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

<1> Пункт 6 ЕКСД.

16.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

17. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие беговой дорожки;
- наличие бассейна 25 м или 50 м;
- наличие тира 10 м;
- наличие площадки для занятий конным спортом;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (**приложение N 9**);

- обеспечение спортивной экипировкой (**приложение N 10**);

-осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение N 1

к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта современное пятиборье

Продолжительность этапов спортивной (предспортивной) подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной (предспортивной) подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную (предспортивную) подготовку в группах на этапах спортивной (предспортивной) подготовки по виду спорта современное пятиборье

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	14 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8 - 10

Приложение N 2

к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта современное пятиборье

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

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

Приложение N 3
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта современное пятиборье

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
современное пятиборье**

Виды соревнований	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	2	3-4	4	4
Отборочные	-	1-2	1 - 2	2 - 3
Основные	-	-		

Приложение N 4
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта современное пятиборье

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение N 5

к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта современное пятиборье

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 7,2 с)	Бег 30 м (не более 7,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Выносливость	Бег 500 м (не более 3 мин. 30 с)	Бег 500 м (не более 3 мин. 45 с)
Гибкость	Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	

Приложение N 6

к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта современное пятиборье

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,4 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
	Плавание 50 м (не более 50 с)	Плавание 50 м (не более 55 с)
	Плавание 100 м (не более 1,30 с)	Плавание 100 м (не более 1,40 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,6 с)
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 22 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 16 кг)
	Подтягивание на перекладине из виса (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 65 см)	Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата не более 65 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин. 30 с)	Бег 1000 м (не более 5 мин.)
Техническое мастерство	Техническая программа	

Приложение N 7

к базовым требованиям

предспортивной подготовки

по виду спорта современное пятиборье

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив			Этапы и годы предспортивной подготовки	
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3-5	8 - 12	10 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156-260	416 - 624	520 - 728

Приложение N 8
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта современное пятиборье

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Специальные тренировочные сборы				
1.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд		*Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение N 9
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта современное пятиборье

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной (предспортивной) подготовки

Таблица 1

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Бег на средние дистанции			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2	Конус высотой 15 см	штук	10
3	Конус высотой 30 см	штук	20
Фехтование			
4	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
5	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	3

6	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием(6х2м)	комплект	2
7	Катушка-сматыватель	штук	6
8	Клинки запасные	штук	32
9	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	12
10	Спортивное оружие (шпага)	штук	16
11	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	3
12	Стеллаж для оружия	штук	2
13	Электронаконечники запасные	штук	32
14	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	3
Плавание			
15	Весы медицинские	штук	2
16	Доска для плавания	штук	40
17	Доска информационная	штук	4
18	Лопатки для плавания	штук	50
19	Мяч ватерпольный	штук	5
20	Поплавки-вставки для ног	штук	50
21	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
22	Свисток	штук	4
23	Скамейка гимнастическая	штук	6
24	Термометр для воды	штук	2
Конкур			
25	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	2
26	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	2
27	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
28	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
29	Доска информационная	штук	2
30	Мат гимнастический	штук	10
31	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10

32	Патроны для стартового пистолета	штук	400
33	Пистолет стартовый	штук	2
34	Рулетка 10 м	штук	3
35	Рулетка 100 м	штук	1
36	Рулетка 20 м	штук	3
37	Рулетка 50 м	штук	2
38	Секундомер	штук	10
39	Скамейка гимнастическая	штук	20
40	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
41	Стенка гимнастическая	пар	2
42	Стойки для приседания со штангой	пар	1
43	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	2
44	Электромегатон	штук	1

Таблица 2

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
Стрельба из пневматического пистолета							
1.	Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегос я	-	-	1*	6
2.	Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегос я	10 000*	-	15 000*	-

*Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение N 10
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта современное пятиборье

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единиц а измерен ия	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
Фехтование							
1.	Маска фехтовальная	штук	на занимающего я	-	-	1*	1
2.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	штук	на занимающего я	-	-	1*	1

* определяется организацией (по необходимости)