



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МКСМ ЛНР)**

ПРИКАЗ

«11» марта 2022 г.

№ 134

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
16.03.2022 за № 79/4313

**Об утверждении Республиканского стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «современное пятиборье»**

В соответствии со статьями 42, 43 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), на основании подпунктов 7, 34 пункта 3.1 Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 17.09.2019 № 593/19 (с изменениями), с целью определения требований к спортивной подготовке по виду спорта «современное пятиборье» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье».

2. Направить настоящий приказ в Министерство юстиции Луганской Народной Республики для проведения государственной регистрации в установленном законодательством порядке.

3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его государственной регистрации в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – Корниенко А. Н.

Министр

Д. С. Сидоров

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства
культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики
от 11.03.2022 № 134

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
16.03.2022 за № 79/4313

Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье»

I. Общие положения

1.1. Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (далее – РССП) определяет требования к спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «современное пятиборье» в организациях, указанных в части 1 статьи 44 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 года № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), которые осуществляют спортивную подготовку спортсменов по виду спорта «современное пятиборье» (далее – организации, осуществляющие спортивную подготовку).

1.2. РССП является обязательным при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» организациями, осуществляющими спортивную подготовку, вне зависимости от их подведомственности и формы собственности.

РССП не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также республиканской спортивной федерацией по виду спорта «современное пятиборье» в отношении членов спортивных сборных команд Луганской Народной Республики по виду спорта «современное пятиборье».

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

2.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (далее – Программа) имеет следующую структуру и содержание:

титульный лист;
пояснительную записку;
нормативную часть;
методическую часть;
систему спортивного отбора и контроля;
перечень информационного обеспечения;
перечень материально-технического обеспечения;
план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.2. На «Титульном листе» Программы указываются:
название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;
наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
год составления Программы.

2.3. В «Пояснительной записке» Программы указываются:
название РССП, на основе которого разработана Программа, с указанием реквизитов и названия нормативного правового акта Луганской Народной Республики, которым утвержден РССП;
цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
срок реализации Программы;
характеристика вида спорта «современное пятиборье», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

2.4. «Нормативная часть» Программы содержит:

1) структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

2) продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (приложение № 1 к РССП);

3) требования к объему тренировочного процесса по виду спорта «современное пятиборье» (приложение № 2 к РССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

4) режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

5) виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоритическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (приложение № 3 к РССП);

6) требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» (приложение № 4 к РССП);

7) перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «современное пятиборье» (приложение № 5 к РССП);

8) годовой план спортивной подготовки;

9) планы инструкторской и судейской практики;

10) планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

11) планы мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.

2.5. «Методическая часть» Программы содержит:

1) рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность по виду спорта «современное пятиборье» в соответствии с приложением № 6 к РССП;

2) планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

3) рекомендации по планированию спортивных результатов;

4) рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

2.6. «Система спортивного отбора и контроля» Программы содержит:

1) мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье»;

2) критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

3) контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

4) комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

2.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

2.8. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы содержит перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

2.9. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Луганской Народной Республики, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики.

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

3.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «современное пятиборье» и включают в себя:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду

спорта «современное пятиборье» (приложение № 7 к РССП);

2) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «современное пятиборье» (приложение № 8 к РССП);

3) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «современное пятиборье» (приложение № 9 к РССП);

4) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «современное пятиборье» (приложение № 10 к РССП).

IV. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье»

4.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

2) соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

4) соблюдение лицами, проходящими спортивную подготовку, антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, и республиканских антидопинговых правил, утвержденных в соответствии с действующим законодательством Луганской Народной Республики.

4.2. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы

на основании Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

V. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

5.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

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

5.2. Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «современное пятиборье»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «современное пятиборье»;
- знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

5.3. Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «современное пятиборье»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

5.4. Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха, ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Луганской Народной Республики;

- сохранение здоровья.

5.5. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

5.6. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим

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

5.7. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку), могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 (четырёх) лет.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье»

6.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «современное пятиборье» определяются в Программе и учитываются, в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

6.2. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «современное пятиборье» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

6.3. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта Луганской Народной Республики»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта Луганской Народной Республики».

VII. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

7.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным РССП.

7.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

1) на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы по соответствующей специальности;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по соответствующей специальности не менее одного года;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по соответствующей специальности не менее трех лет.

7.3. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя), допускается привлечение дополнительно тренера (тренеров) или тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «современное пятиборье», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

7.4. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого и второго года спортивной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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

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

- 1) наличие беговой дорожки;
- 2) наличие бассейна (25 м или 50 м);
- 3) наличие тира (10 м);
- 4) наличие площадки для занятий конным спортом;
- 5) наличие тренировочного спортивного зала;
- 6) наличие тренажерного зала;
- 7) наличие раздевалок, душевых;
- 8) наличие конского поголовья;
- 9) наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с требованиями действующего законодательства Луганской Народной Республики;
- 10) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» в соответствии с приложением № 11 к РССП;
- 11) обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «современное пятиборье» в соответствии с приложением № 12 к РССП;
- 12) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

13) обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

14) медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

7.7. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

7.8. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и/или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

7.9. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

7.10. 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.

7.11. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

7.12. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

7.13. Финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов и обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий может осуществляться при наличии собственных финансовых возможностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, либо других источников, не запрещенных законодательством Луганской Народной Республики.

Начальник управления спорта и молодежи
Министерства культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики

О. В. Шеренешев

Приложение № 1
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «современное пятиборье»

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			до года	свыше года
Этап начальной подготовки	2	10	10-15	8-13
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	до двух лет	6-11
			свыше двух лет	4-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	не устанавливается	

Приложение № 2
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «современное пятиборье»

**Требования к максимальному объему тренировочного процесса
по виду спорта «современное пятиборье»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	20	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	728	1040	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Приложение № 3
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «современное пятиборье»

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного
процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта
«современное пятиборье»**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	один год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	24-32	20-26	17-23	14-18	8-11	5-7
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	8-11	7-9	9-12	10-14	10-13
Техническая подготовка (%)	50-64	59-75	63-81	65-68	70-90	68-87
Теоретическая, подготовка (%)	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-4
Тактическая, подготовка (%)	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-4
Психологическая подготовка (%)	-	1-2	1-2	1-2	1-2	1-4

Приложение № 4
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «современное пятиборье»

**Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах
спортивной подготовки по виду спорта
«современное пятиборье»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова- ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2	2	3	4	4	3
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Приложение № 5
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «современное пятиборье»

**Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта
«современное пятиборье»**

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировоч- ного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Этап высшего спортив- ного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим официальным соревнованиям Луганской Народной Республики, а также по подготовке к официальным соревнованиям административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики	-	14	18	18	

Продолжение приложения № 5

1	2	3	4	5	6	7
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	до 14 дней			в соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия (для зачисления в образовательные организации среднего профессионального образования или образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема в образовательную организацию среднего профессионального образования или образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта

Приложение № 6
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «современное пятиборье»

**Влияние физических качеств на результативность
по виду спорта «современное пятиборье»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния*
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2

*Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Приложение № 7
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «современное пятиборье»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «современное пятиборье»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 30 м	с	не более	
		6,2	6,4
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		10	5
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+2	+3
1.4. Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
		9,6	9,9
1.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Бег 500 м	мин., с	не более	
		2,30	2,45

Приложение № 8
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «современное пятиборье»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации) по виду спорта «современное пятиборье»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 60 м	с	не более	
		10,4	10,9
1.2. Бег на 1500 м	мин., с	не более	
		8,05	8,29
1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		18	9
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+5	+6
1.5. Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
		8,7	9,1
1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Плавание 100 м	мин., с	не более	
		1,20	1,25
2.2. Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

Приложение № 9
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «современное пятиборье»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «современное пятиборье»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 2000 м	мин., с	не более	
		8,10	10,00
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+11	+15
1.4. Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		7,2	8,0
1.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		215	180
1.6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Плавание 200 м	мин., с	не более	
		2,20	2,35
2.2. Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

Приложение № 10
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «современное пятиборье»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного
мастерства по виду спорта «современное пятиборье»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 2000 м	мин., с	не более	
		-	9,50
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	
		50	40
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	200
1.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Плавание 200 м	мин., с	не более	
		2,15	2,25
2.2. Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

Приложение № 11
к Республиканскому стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «современное пятиборье»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки
по виду спорта «современное пятиборье»**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Бег на средние дистанции			
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штука	20
2	Конус высотой 15 см	штука	10
3	Конус высотой 30 см	штука	20
Фехтование			
4	Груз универсальный для проверки наконечника	штука	20
5	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством для наконечника	комплект	3
6	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6 х 2)	комплект	2
7	Катушка-сматыватель	комплект	6
8	Клинки запасные	штука	32

1	2	3	4
9	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штука	12
10	Оружие спортивное (шпага)	штука	16
11	Стеллаж для нагрудников и масок	штука	3
12	Стеллаж для оружия	штука	2
13	Электро-наконечники запасные	штука	32
14	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	3
Плавание			
15	Весы медицинские	штука	2
16	Доска для плавания	штука	40
17	Доска информационная	штука	4
18	Лопатки для плавания	штука	50
19	Мяч ватерпольный	штука	5
20	Поплавки-вставки для ног	штука	50
21	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штука	20
22	Свисток	штука	4
23	Скамейки гимнастические	штука	6
24	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8

1	2	3	4
Конкур			
25	Препятствия тренировочные сборно-разборные	комплект	2
26	Препятствия турнирные сборно-разборные	комплект	2
27	Тумбы маркированные или указатели (цифры)	комплект	2
28	Доска информационная	штука	2
29	Мат гимнастический	штука	10
30	Патроны для стартового пистолета	штука	400
31	Пистолет стартовый	штука	2
32	Рулетка 10 м	штука	3
33	Рулетка 100 м	штука	1
34	Рулетка 20 м	штука	3
35	Рулетка 50 м	штука	2
36	Секундомер	штука	10
37	Скамейка гимнастическая	штука	20
38	Стенка гимнастическая	пара	2
39	Электромегафон	штука	1

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Фехтование											
1	Клинки запасные	штука	на занимаю- щегося	-	-	2	1	4	1	6	1
2	Оружие спортивное (шпага)	штука	на занимаю- щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Электро- наконечники запасные	штука	на занимаю- щегося	-	-	4	1	4	1	6	1
4	Гарда фехтовальная	штука	на занимаю- щегося	-	-	2	2	2	2	2	2
5	Прокладки фехтовальные	штука	на занимаю- щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Тройник	штука	на занимаю- щегося	-	-	2	1	2	1	2	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7	Кембрик	штука	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Ручка классическая гайка	штука	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
9	Ручка пистолет гайка	штука	на занимающегося	-	-	2	2	2	2	2	2
10	Проклейка	штука	на занимающегося	-	-	5	1	5	1	6	1
11	Винт для наконечника	штука	на занимающегося			10	1	10	1	15	1
Стрельба из пистолета пневматического											
12	Пистолет спортивный пневматический (4,5 мм)	штука	на занимающегося	-	-	1	6	1	6	2	6
13	Насадка для лазерной стрельбы (контейнер)	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
14	Мишень лазерная тренировочная	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
15	Мишень соревновательная с фонарем и ноутбуком	штука	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	2	1
16	Мишени	штука	на занимающегося	1600	-	2400	-	3200	-	4000	-
17	Пневматические пульки (калибр 4.5 мм)	штука	на занимающегося	10000		15000		20000		23000	
18	Пистолет лазерный (симулятор лазерный)	штука	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Конкур											
19	Лошади, участвующие в спортивной подготовке	штука	на занимающегося	-	-	0,5-1	-	1-2	-	1-3	-
20	Упряжь конская	штука	на занимающегося	-	-	0,5-1	1	1-2	1	1-3	1

Приложение № 12
к Республиканскому стандарту спортивной подготовки
по виду спорта «современное пятиборье»

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «современное пятиборье»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наимено- вание	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Фехтование											
1	Футляр (чехол) для перевозки оружия	штука	на занимаю- щегося	-	-	1	6	1	2	1	2
2	Наушники антифоны	пара	на занимаю- щегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Плавание											
3	Костюм (комбинезон) для плавания	штука	на занимаю- щегося	-	-	-	-	1	1	2	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	Купальник (для женщин)	штука	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
5	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пара	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Очки для плавания	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Плавки (для мужчин)	штука	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Полотенце	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Халат	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Шапочка для плавания	штука	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Конкур											
11	Бриджи тренировочные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Бриджи турнирные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	Кроссовки	пара	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14	Перчатки тренировочные	пара	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
15	Перчатки турнирные	пара	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пара	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Сапоги (или краги с ботинками) тренировочные	пара	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Костюм спортивный	штука	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19	Фрак или редингот	штука	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20	Хлыст	штука	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21	Шлем защитный	штука	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Фехтование											
22	Маска фехтовальная	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
23	Налокотники фехтовальные	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
24	Перчатки фехтовальные	штука	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
25	Протектор бандаж защитный	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
26	Протектор на грудь защитный (для женщин)	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
27	Протектор на грудь защитный (для мужчин)	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
28	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
29	Туфли фехтовальные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
30	Нагрудник для тренера	штука	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1
31	Гетры белые	штука	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
32	Чехол (сумка) для оружия на колесах	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Бег на средние дистанции											
33	Костюм ветрозащитный	штука	на занимающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
34	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
35	Майка легкоатлетическая	штука	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
36	Трусы легкоатлетические	штука	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
37	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пара	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
38	Лосины (тайсы) легкоатлетические	штука	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1