

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ Г.БАРНАУЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10» г.БАРНАУЛА**

СОГЛАСОВАНО:
протокол заседания
Педагогического совета

№ 2 от «10» марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ №10»
г.Барнаула

О.М. Примакова
«10» марта 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»**

АННОТАЦИЯ:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта – *фехтование* учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 31.10.2022 года № 877, и другие нормативные документы Министерства просвещения Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки образовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по фехтованию и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», содержит комплекс спортивной подготовки, а также систему контроля и зачетные требования.

Авторы-составители программы:

тренеры-преподаватели:

Кузмина А.Л., Сазонов Е.С., Крысин

Инструктор – методист:

Часовских Е.В.

Исходные данные: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа №10" г.Барнаула
адрес: 656053, Алтайский край, г. Барнаул,
ул. Телефонная, 28А

Содержание программы

Нормативно-правовое обеспечение программы	4
Пояснительная записка	4
I. Общие положения	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование»	8
Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
Учебно-тренировочные мероприятия	
Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Фехтование» (52 недели в год)	11
Календарный план воспитательной работы	12
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
Планы инструкторской и судейской практики	20
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков в МБУ ДО «Спортивная школа №10» г. Барнаула.	23
III. Система контроля	24
Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	24
Оценка результатов освоения Программы	27
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	27
IV. Рабочая программа по виду спорта «Фехтование»	30
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	35
Учебно-тематический план.	43
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование»	49
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
Материально-технические условия реализации Программы	51
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.	52
Кадровые условия реализации Программы	56
Информационно-методические условия реализации Программы	57

Нормативно-правовое обеспечение программы

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ») (ред. от 07.10.2022)

– Закон «Об образовании в Алтайском крае» в редакции от 02.09.2013 N 513

– Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ) (Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации")

– Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» № 1148 от 06.12.2022 года;

– Приказ Министерства спорта РФ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 634 от 03.08.2022 года;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование», утвержденный приказом Министерства спорта России от 31.10.2022 года № 877;

– Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 10».

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальной задачей программы остается - воспитание духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности. Физическая культура помогает выработать устойчивую мотивацию на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни.

Одним из современных направлений в спорте и физической культуре, пользующейся популярностью среди молодежи, является фехтование. Это древнейшее искусство, которым овладел человек. В первую очередь, это искусство

владения боевым холодным оружием: мечом, шпагой, рапирой, саблей, кинжалом, ножом, секирой и пр.

Спортивное фехтование - наиболее изысканный вид единоборства; в отличие от других единоборств, в фехтовании не используют ударов руками и ногами или захватов - в нем вообще нет физического контакта тел. Являясь реальным единоборством, фехтование не требует грубой физической силы и жесткости.

Фехтование — сугубо индивидуальный вид спорта. Даже в командных соревнованиях бои проводятся один на один.

Этот вид спорта помогает повысить уровень интеллектуальных способностей, функциональных возможностей организма, уровень развития гибкости, быстроты одиночных движений, координации движений и прыгучести, внимательности, наблюдательности, двигательной памяти и тактического мышления.

Характеристика вида спорта. Фехтование – это умение наносить уколы посредством атак и защит в определённые моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона. Главная цель спортивного состязания — нанести укол (удар) противнику и избежать укола(удара) самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов (ударов) в соответствии с правилами или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени.

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

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств фехтовальщиков: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей.

Основная цель программы: **формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена.**

Основные задачи программы:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и

спорте, в том числе о виде спорта "фехтование";

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "фехтование";

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "фехтование";

- овладение основами техники и тактики фехтования, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;

- совершенствование в технике и тактике фехтования, накопление соревновательного опыта;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;

- приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-14 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

На этапе высшего спортивного мастерства:

На данном этапе основные задачи заключаются в достижении результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышении

стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В основу программы положены *ведущие идеи и принципы образования*:

- гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;

- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);

- преемственности - последовательность изложения программного материала по уровням (этапам) обучения и соответствия его нормативным требованиям;

- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;

- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

Программа адресована обучающимся 8-18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта *«Фехтование»* (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Фехтование» с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» (далее - ФССП) от 31 октября 2022 года № 877.

Основной 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, формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена – фехтовальщика.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной 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	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	9-12	12-16	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468-624	624-832	936-1248	1248-1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

Учебно-тренировочные занятия

Основными формами организации обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная деятельность обучающихся;
- тестирование, анкетирование и контроль.

Основными средствами обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры, в том числе комплексов технических действий.

Формы обучения: очная.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
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	-	14	18	18

	другим всероссийским спортивным соревнованиям				
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		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязания	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	4	4	4	6
Отборочные	-	-	6	8	10	10
Основные	-	1	2	2	2	2

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Фехтование»
(52 недели в год)**

Виды подготовки и иные мероприятия	Начальная подготовка (НП)			Тренировочный этап (Т)					ССМ	ВСМ
	недельная нагрузка в часах									
	6	6	8	10	12	12	14	16	20	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)									
	10	10	10	4	4	4	4	4	2	1
1. Теоретическая подготовка	10	6	8	10	13	13	15	17	21	26
2. Общая физическая подготовка	62	50	68	62	75	75	58	66	52	37
3. Специальная физическая подготовка	44	31	38	42	50	50	36	42	31	37
4. Техническая подготовка	112	125	124	136	162	162	218	250	312	324
5. Тактическая подготовка	38	48	100	156	187	187	233	266	334	438
6. Психологическая подготовка	6	6	8	11	13	13	15	17	31	37
7. Инструкторская и судейская практики	-	3	8	10	13	13	15	17	31	50
8. Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	5	6	6	7	8	21	25
9. Восстановительные мероприятия	3	3	4	5	6	6	7	8	10	12
10. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	3	3	4	5	6	6	7	8	10	12
11. Участие в спортивных соревнованиях	-	3	8	16	19	19	30	33	62	100
12. Самостоятельная деятельность обучающихся	30	31	42	62	74	74	87	100	125	150
Всего часов в год	312	312	416	520	624	624	728	832	1040	1248

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	19-22	16-17	13-14	8-10	5-6	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-13	9-11	8-9	5-7	3-4	3-4
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	4-5	6-8	8-10
4.	Технико- тактическая подготовка (%)	50-60	60-65	65-70	65-75	65-75	65-75
5.	Теоретическая, психологическа я подготовка (%)	5-10	4-5	4-5	4-5	5-8	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-5	2-7	2-7
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6	3-8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и	В течение года

		<p>применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, 	В течение года

		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3.	Гигиена человека	Практическая деятельность обучающихся: - изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком, к спортивным объектам; - поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др.	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
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), награждения на указанных мероприятиях, - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

3.3	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы	Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов. Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др.	В соответствующие даты
4. Развитие творческого мышления			
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 толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5. Развитие интеллекта			
5.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию коммуникативности, активизации познавательной деятельности, спортивного интеллекта)	Мероприятия для развития личности: - викторины на интеллектуальную тему; - посещение театра, музея, концерта и др.: - межличностное общение (вербальные, невербальные); - мероприятия на сплочение группы; - походы, экскурсии «на природу»; - умение и способность к усвоению техники сложно-координированных, разнонаправленных физических упражнений; познанию закономерностей роста спортивного мастерства; - достижения высокого уровня стабильности и надежности соревновательной деятельности; объективному, критическому анализу и обобщению собственных достижений и ошибок в ходе соревнований, активному поиску способов их исправления.	В течение года
6. Воспитание гражданственности обучающихся			
6.1	Теоретическая подготовка (получение знаний в области правового статуса спортсмена)	Беседы, направленные на: - формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции; - ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения; - ознакомление с правами спортсмена	В течение года
6.2	Практическая	Участие в мероприятиях гражданско-	В течение

	подготовка (формирование гражданско-правовой позиции)	правовой направленности: - получение знаний норм, форм, правового статуса спортсмена, трудового законодательства в сфере спорта; - участие в оформлении нормативно-правовых локальных документов в сфере спорта.	года
7. Работа с родителями			
7.1	Организация работы тренера - преподавателя с родителями обучающихся	Практическая деятельность тренера: - Родительские собрания (2-4 раза в год); - Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным ребенком видом спорта; - привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.	В течение года

План мероприятий, направленный 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.

Прохождение онлайн – курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн – образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн – курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн – образования РУСАДА доступен «Антидопинговый онлайн – курс».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретические занятия*	В течение года	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	2. «Честная игра» - организует тренер – преподаватель	1-2 раза в год	Составление тренером - преподавателем программы мероприятия и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	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»: http://list.rusada.ru
	3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	4. Семинары для тренеров - преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
Тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн – курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	По назначению ответственного антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	3. Семинары для спортсменов и тренеров – преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	4. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации

Этапы: совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинары для спортсменов и тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Процедура допинг – контроля» «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

**Примечание.* 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, 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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».

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 Всемирным антидопинговым Кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА, подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются: Международный олимпийский комитет (МОК), Международный паралимпийский комитет (МПК) и другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, это: Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА– Всемирное антидопинговое агентство.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство.

Планы инструкторской и судейской практики:

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по дзюдо освоение инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Содержание	Виды практических заданий	Сроки выполнения
Учебно-тренировочный этап		
1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение учебного периода
Этапы ССМ и ВСМ		
1. Освоение методики проведения спортивно-	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством	В соответствии с планом

массовых мероприятий 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	тренера - преподавателя. 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	спортивной подготовки
--	--	-----------------------

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Начиная с тренировочного этапа первого года, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за: режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке обучающихся, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

– «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

– учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон – отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины
- магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих

восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
<p>Психолого-педагогические и медико- биологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжение, - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц; - психорегуляция мобилизующей направленности, - чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности, - комплекс восстановительных упражнений, - ходьба, дыхательные упражнения, - душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды. 	В течение года	Тренеры – преподаватели, медицинский работник

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру – преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер - преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков в МБУ ДО «Спортивная школа №10» г. Барнаула.

Одним из важнейших фактором обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей подростков и молодёжи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важное место занимает формирование здорового образа жизни.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни, отведены:

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;

- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров, диспансеризации;
- режим дня;
- состояние окружающей среды;
- здоровое психологическое и эмоциональное состояние.

Цели:

- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга.

Задачи:

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и внутренировочной деятельности, системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- привлечение учебно-тренировочных занятий, внутренировочной деятельности, соревновательных мероприятий к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- осваивать тренерами-преподавателями новые методы деятельности в учебно-тренировочных занятиях обучающихся, использовать их в учебно-тренировочных занятиях, сберегающих здоровье обучающихся;
- гигиеническое нормирование учебно-тренировочной нагрузки, объема учебно-тренировочных занятий и режима дня;
- способствовать раскрытию потенциала личности обучающегося, через учебно-тренировочную, соревновательную и внутренировочную работу.

III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать цели и задачам, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Планируемые результаты спортивной подготовки в соответствии с требованиями по этапам прохождения программы:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фехтование»;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фехтование»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фехтование» 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 избранного вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- 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:

– повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

– 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 избранного вида спорта;

– 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;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

– совершенствовать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– 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;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

– 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.

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается *аттестацией* обучающихся на основании тестирования теоретической, физической и технико-тактической подготовленности, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фехтование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее		не менее	
			7.0		6.0	
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

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 «фехтование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,4	7,0
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
2.4.	Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,8	4,0
3. Уровень спортивной квалификации				
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 «фехтование»

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,6	3,8
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			14,4	15,6
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,2	6,8
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			15	14
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
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 «фехтование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,6
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			14,0	15,4
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,0	6,6
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			16	15

2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			720	580
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «Фехтование»

Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

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 привлечение тренера - преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фехтование», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимся).

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 3.8. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795).

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику упражнений с соответствующими видами фехтовального оружия. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Физические упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-

тренировочных занятий. Эти физические упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки фехтовальщиков. Большинство физических упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия.

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочного процесса

Построение учебно-тренировочных занятий фехтовальщиков, включающее ее периодизацию в годичном цикле, целесообразно лишь для спортсменов с определившимися предпосылками к высоким достижениям. Для занимающихся фехтованием с 10-11 лет необходимость в периодизации обычно возникает в возрасте 14-16 лет.

Для фехтовальщиков 9-12 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий, преимущественно специализированного содержания, в течение 9-10 месяцев каждого года (сентябрь-май). При этом участие в трех тренировках в неделю обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года должно быть предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств учебно-тренировочных занятий.

Содержание недельных циклов не следует изменять под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ технико-тактической подготовки. Вместе с тем в структуре учебно-тренировочных занятий, особенно во второй половине года, возможно использование боевой практики или средств физической подготовки в течение одного учебно-тренировочного занятия в неделю или двухнедельного цикла. Тренировка 1-14 летних фехтовальщиков строится также без периодизации годичного цикла при возможном увеличении количества занятий в неделю до 4-х. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или воскресенье. Вместе с тем при возросших нагрузках на специализированных учебно-тренировочных занятиях за счет увеличения сложности упражнений и объемов бое становится необходимым планирование отдыха от учебно-тренировочных занятий за день до официальных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке.

Желательным является двигательное совершенствование фехтовальщиков в летнее время (июнь-август), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану.

Особенности годичного цикла подготовки по этапам обучения

Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для фехтовальщиков, планирующих свое участие в детских и кадетских

официальных турнирах года. Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы территориальных и клубных сборных команд. Возникают подобные потребности обычно у квалифицированных фехтовальщиков начиная с возраста 15-16 лет при стаже занятий 4-5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;
- формирующий (соревновательный) период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- после-соревновательный (переходный) период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического и двигательного потенциала.

Базовый период (продолжительность сентябрь-январь) может состоять из нескольких этапов:

- обще-подготовительного (1,5-2 месяца);
- контрольно-подготовительного (1-1,5 месяца);
- интегральной подготовки (1 месяц).

Обще-подготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к приоритетным средствам для развития двигательных и психических качеств фехтовальщиков.

Технико-тактическое совершенствование направляется на улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

Контрольно-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований, в связи с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компоненты их применение становятся предметом углубленного анализа.

Формирующий период (включающий февраль – апрель) состоит из восстановительного (0,5- 1 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является обычно участие в первенствах кадетов и юниоров (чаще всего в конце февраля или начале марта), а для сильнейших спортсменов затем и мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиям.

Соревновательный этап отличается значительной интенсивностью боевой практики и индивидуальных уроков, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки.

Период после-соревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для фехтовальщиков с различным уровнем соревновательных достижений. В частности, юниоры 18-19 лет (как исключение и кадеты 16-17 лет), попавшие в составы различных спортивных сборных команд, продолжают в мае-июне специальные тренировки и участвуют в соревнованиях международного и

всероссийского календаря спортивных мероприятий.

Разделение годового цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Исключения составляют лишь первые несколько занятий годового цикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку.

Рациональное распределение соревнований в годовом цикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию, позволяет ускорить адаптацию организма к нагрузкам и повысить уровень технико-тактической подготовленности.

Учитывая необходимость участия квалифицированных фехтовальщиков в 15-20 соревнованиях в год, состоящих из 250-300 поединков, ведущее место в тренировке занимают:

- усовершенствование состава действий и тактических компонентов их подготовки и применение в поединках,
- специализация проявлений двигательных и психических особенностей спортсменов,
- индивидуализация технико-тактической подготовленности.

Годичный цикл состоит из повторяющихся недельных циклов, заканчивающихся соревнованиями с высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание недельных циклов при этом лимитируется продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годового цикла. По своему построению недельные циклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими.

Выделяется три разновидности недельных циклов: пред-соревновательный; соревновательный; после-соревновательный.

Пред-соревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение или снижение нагрузки. Так, при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразны большие тренировочные нагрузки, позволяющие поддерживать достигнутую тренированность.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих боев. В свободные дни фехтовальщики успешно используют индивидуальные уроки, самостоятельные и парные упражнения. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.

После-соревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в годовом цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Таким образом, соревнования являются главным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных фехтовальщиков.

Соблюдение техники безопасности

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение спортсменов начинать с приемов и действий, характерных для III юношеского разряда и ниже у девушек и юношей вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств, страховки.

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет спортсмена от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики (тренеры-преподаватели).

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;

- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения; - выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности спортсмена;

- при явной неуверенности или боязни спортсмену необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;

- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной травмы;

- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;

- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.);

- применять индивидуальные и групповые способы страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Запрещается без разрешения тренера – преподавателя выполнять сложные упражнения на снарядах и сложные технические упражнения.

Техника безопасности соблюдается путем строго соблюдения правил соревнований, правил использования спортивного фехтовального оружия и средств защиты. Все спортсмены и тренеры – преподаватели должны строго руководствоваться разработанными инструкциями по охране труда, утвержденными установленным порядком, в различных ситуациях и

обстоятельствах (нахождение в раздевалках, в спортивном зале, передвижение к местам соревнований, участие в соревнованиях и т.д.).

Базовые действия в видах фехтования

Фехтование на саблях:

1. Простая атака ударом по маске из позиции. Удар опережает завершение выпада.

2. Атака с серией финтов по левому и правому боку с альтернативным выбором сектора нанесения удара. Ритм финтов непрерывный. Исключаются замахи клинком, паузы, колебания гардой.

3. Простая атака переносом в открывающийся сектор. Амплитуда удара минимальна, движение гарды вперед прямолинейно.

4. Атака с батманом в 4 соединение. Начинается длинным сближением., затем выполняются батман и удар.

5. Верхние защиты при альтернативном выборе их разновидности. Амплитуда защиты и приближения оружия спортсмена к собственному туловищу соизмеряются с дистанцией до атакующего противника.

6. Контратака ударом по руке в наружный сектор с отступлением, а также после ложного сближения. Контратака ударом по маске.

7. Полукруговая защита и ответ ударом по маске с целью лишить противника инициативы начала атаки.

8. Укол прямо из положения «оружие в линии» с отступлением различной длины.

9. Атака на подготовку противника ударом по маске (с серией финтов и ударом в открывающийся сектор).

10. Атака с длинным сближением и последующей защитой и ответом (с действием на оружие в ситуациях применения противником положения «оружие в линии»).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (САБЛЯ)

Этап начальной подготовки (НП)

Практическая подготовка

Обще подготовительные упражнения:

– строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Физическая подготовка обучающихся (**общая и специальная**) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)

<p>Основная простая атака ударом по маске с выпадом.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основная простая атака ударом по маске с комбинацией приемов – серия шагов вперед и выпад. • Основные атаки с серией финтов и выбором сектора ударом по правому или левому боку в комбинациях приемов – серия шагов вперед и выпад, скачок вперед и выпад + выпад. • Защиты верхние с выбором и шагами назад с ответом ударом по маске. • Контратаки ударом по руке снаружи с шагом назад. • Повторные атаки переключением от удара по маске к удару по правому боку, от удара по правому боку к удару по левому боку. • Повторные атаки с серией финтов и выбором сектора ударом по правому или левому боку с шагом вперед и выпадом. 	+	+	+
<p>Нападение с переключением от удара по маске и левому боку к удару по правому боку, от удара по правому боку к удару по левому боку.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Атаки с переключением к защите верхней по ходу атаки с дальней дистанции и ответ ударом по маске. • Контрзащиты верхние с выбором шагами назад и контрответы ударом по маске. • Контратаки с переключением (после применения защиты с дальней дистанции) ударом по маске (из 3 позиции) и ударом по руке (из положения с опущенным оружием). • Атаки на подготовку с выпадом ударом по маске. • Повторные атаки – батман в 4 соединение и удар по маске. • Основные атаки – батман в 4 соединение и удар переносом по правому боку. • Ремизы прямо ударом по руке кнаружи. 		+	+

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) Практическая подготовка

Обще подготовительные упражнения:

– строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Физическая подготовка обучающихся (*общая и специальная*) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Наименование разделов, тем и	Годы обучения
------------------------------	---------------

средств ПОДГОТОВКИ	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)	4/ Объем времени в год (минут)	5/ Объем времени в год (минут)
-----------------------	---	---	---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Позиция вторая, соединение 2 перемены верхних позиций и соединений в передвижении скрестными шагами вперед и назад. • Простые атаки ударом по руке сверху внутрь, переносом ударом по руке внутрь. • Атаки – батман в 4 соединение и удар по правому боку. • Атаки со скачком и выпадом ударом по маске и переключением к удару по правому боку. • Атака со скачком и выпадом с серией финтов по правому и левому боку и ударом в открывающийся сектор. • Атаки со скачком и выпадом с финтами по правому и левому боку и ударом по правому боку, атаки с финтами по левому и правому боку и ударом по левому боку. • Атаки с комбинацией – шаг + скачок и выпад с несколькими финтами по правому и левому боку и ударом в открывающийся сектор. • Защита 4, 6 с выбором шагом назад и ответом по маске, обусловленные верхние защиты и ответ ударом по маске по ходу скачка и выпада от контратак в руку. • Контрзащиты 3,4 с выбором шагами назад и ответ ударом по руке сверху, ответ переносом ударом по правому боку из 4 защиты, ответ ударом по левому боку из 3 защиты. • Контратака ударом по маске, стоя на месте (с шагом назад), когнтратака уколом прямо во внутренний сектор стоя на месте. • Ремизы ударом по руке кнаружи после атаки по правому боку. • Повторная атака – батман в 4 соединение и удар по маске, финт по маске и удар по правому боку, финт по левому боку и удар по правому боку • Ответная атака ударом по маске, финт по маске и удар по правому боку, финт по правому боку и удар по левому боку. • Атака на подготовку с выпадом ударом по маске. • Атака последующего намерения, завершаемая повторной атакой по правому боку, атакой с финтом по 	+	+	+		
--	---	---	---	--	--

<p>. • Позиции 2,1, соединения 2,1. Основные простые атаки ударом по руке сверху, по маске из 2 позиции и соединения, простые атаки переносом ударом по левому боку из 2 и 1 соединений, ударом по маске из 1 соединения.</p> <p>• Атаки с финтами: финт по маске, финт по правому боку и удар по левому боку, финт по левому боку, финт уколом прямо и удар переносом по правому боку, финт уколом прямо и удар переводом по руке кнаружи, финт уколом переводом внутрь и удар переносом по руке кнаружи, финт уколом прямо и удар переносом по левому боку, финт по правому боку и укол переводом внутрь.</p> <p>• Атаки с несколькими финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку.</p> <p>• Атаки – батман в 4 соединение и удар по маске, батман во 2 соединение и удар по руке сверху, батман в 4 соединение и удар переносом по правому боку.</p> <p>• Атаки с захватом в 3 соединение и удар по руке снизу, атаки с батманом во 2 соединение и удар по руке сверху, по левому боку переносом, уколом прямо с оппозицией, атаки с батманом в 4 соединение и удар по руке переводом кнаружи.</p> <p>• Комбинированные атаки: батман в 4 соединение, финт по маске и удар переносом по правому боку, батман в 4 соединение, финт по правому боку и удар переносом по левому боку.</p> <p>• Повторные простые атаки переносом ударом по правому боку, руке внутрь, руке кнаружи, повторные простые атаки уколом переводом внутрь, повторные атаки – батман в 4 соединение и удар по маске, повторные атаки со скачком и выпадом с несколькими финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку.</p> <p>• Ответные атаки выпадом, скачком и выпадом – батман в 4 соединение</p>	+	+	+	+	+
--	---	---	---	---	---

<p>и удар по маске.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Атаки на подготовку: финт по маске и удар по правому боку, укол переводом внутрь, батман в 4 соединение и удар по маске. • Атаки последующего намерения, завершаемые повторной атакой 0 батман в 4 соединение и удар по маске, контратакой по маске, контратакой уколом внутрь, защитой и ответом с финтом по маске и ударом по правому , левому боку. • Защиты полукруговые, защиты верхние с выбором от атак с действием на оружие и атак с одним финтом • Защита 5 последующего намерения, завершаемая контратакой ударом по руке кнаружи. • Контрзащиты верхние с выбором от простых ответов и контрответов. • Контрответы с одним финтом и ударом по маске, уколом внутрь из 5 защиты. • Ремизы ударом по маске, уколом переводом внутрь, ударом по руке сверху во внутренний сектор. • Ответы с выбором переносом по правому или левому боку, ответы с финтом по правому (левому) боку и ударом по маске, ответы с несколькими финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку, ответы уколом переводом из защит. • Контратаки переносом ударом по маске, правому боку, левому боку, по руке внутрь, по руке кнаружи, стоя на месте и с отступлением, контратаки в открывающийся сектор ударом по правому или левому боку, ударом по руке внутрь или кнаружи. • Контратаки последующего намерения ударом по маске с выпадом, завершаемые 5 защитой и ответом по маске. 					
---	--	--	--	--	--

Этап совершенствования спортивного мастерства
Практическая подготовка

Обще подготовительные упражнения:

– строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Физическая подготовка обучающихся (**общая и специальная**) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Наименование разделов, тем программы, средств подготовки	ССМ
	Объем времени в год (минут)
<ul style="list-style-type: none">• Соединение 2,1. Комбинации передвижений шагами и скачками вперед и назад с переменной верхних и нижних позиций.• Удары по правому боку, маске и левому боку из 2 соединения.• Удар по маске и левому боку из 1 соединения.• Серийное выполнение комбинаций ударов – по руке снизу + по руке сверху внутрь + по маске. • Комбинация приемов движений оружием: удар по руке сверху внутрь + удар по маске + удар по руке кнаружи + защита и ответ по маске.• Атаки ударом по маске в комбинации приемов нападения - скачок и выпад + выпад.• Атаки с батманом в 4 соединение и ударом по правому боку, атака с финтами внутрь и кнаружи и удар с выбором сектора в комбинации нападений – скачок и выпад + выпад.• Ответная атака – финт ударом по маске и удар по левому боку.• Комбинации атак с конкретными финтами.• Атаки с финтом уколом внутрь и ударом по левому, правому боку.• Атаки с финтами и переключением к защите от возможных контратак и ответом ударом по маске.• Атака ударом по руке сверху внутрь + удар по руке кнаружи с переносом + защита при нападении противника – финт по маске и удар по правому боку, удар по правому боку с переносом на серию перемен противником позиций, удар по левому боку + удар переносом по правому боку + удар переносом по левому боку на серию перемен противником позиций, удар по руке кнаружи + укол переводом внутрь на движение противника – финт по маске + защита, удар снизу обухом клинка + защита верхняя с выбором.• Комбинация действий с вероятностной последовательностью – атака ударом по маске с выпадом + выпад с ударом по маске, переключение к удару по правому боку или защите с выбором и ответу ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак ударом в различные секторы и верхних защит с выбором с серией шагов назад.• Комбинация атак – выпад с ударом по маске + скачок и выпад с финтами и выбором сектора и ударом по правому или левому боку, выполняемых в ситуации применения противником верхних защит с выбором при произвольном чередовании отступления, сближения, остановки на месте.• Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад ударом по маске с вероятностным переключением к удару по правому боку и защите с выбором и ответу ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак в различные секторы, защит с выбором и	+

отступлением различной длины, атак на подготовку с выпадом.

- Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником атак на подготовку с выпадом ударом по маске, верхних защит с выбором и отступлением различной длины.
- Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу + выпад с батманом в 4 соединение и ударом по маске, выполняемых в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3 позиции с серией шагов назад.
- Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу + выпад с проходящим батманом в 4 соединение и ударом переносом по правому боку, выполняемых в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в позиции с серией шагов назад.
- Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с ударом по маске и переключением к защите с выбором и ответу ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак ударом по руке кнаружи, уколом внутрь, ударом по маске с отступлением серией шагов назад.
- Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратаки с выпадом и контратаки с серией шагов назад.
- Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по правому боку + выпад с ударом по правому боку, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по маске, стоя на месте и контратаки ударом по маске.
- Комбинации боевых действий, включающие атаку последующего намерения, завершаемую повторной атакой – батман в 4 соединение и удар по левому боку, основную атаку с финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку, контратаку по руке кнаружи, защиту от возможной контратаки и ответ ударом по маске по ходу сближения.
- Ответная атака с комбинацией скачков и выпадов с несколькими финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку после длинного отступления.
- Атака на подготовку с выпадом уколом переводом внутрь, с несколькими финтами и ударом с выбором сектора по правому или левому боку.
- Защита 4 проходящая и ответ с переносом по правому боку с несколькими шагами назад.
- Подготавливающая атака с выпадом ударом по маске + повторный удар в контртемпе с переносом по руке кнаружи в шаг назад.
- Подготавливающая контратака с выпадом ударом по маске + повторный удар переносом по руке кнаружи в шаг назад, удар по руке кнаружи + повторный удар по маске с выпадом + 5 защита и ответ по маске, удар по маске с шагом назад + защита верхняя с выбором шагом назад и ответ по маске.
- Подготавливающая защита 5 с шагом назад + удар по руке кнаружи в шаг назад.
- Защиты верхние с выбором серией шагов назад и ответ ударом по маске, ответ с переключением ударом по правому боку.
- Защита 5 обусловленная после ложного встречного нападения и ответ по левому боку.
- Контрзащиты верхние с выбором и ответ ударом по маске, ответ с переключением по правому боку.

<ul style="list-style-type: none"> • Обусловленные ответы по маске после ложного отступления шагами назад, контратака уколom на начало сближения. • Ремизы ударом по руке кнаружи после атак по правому боку. • Ответы с финтом уколom внутрь и ударом переносом кнаружи. • Контратаки переносом ударом по правому боку. • Контратаки ударом по руке снизу, контратаки переносом ударом в открывающийся сектор в шаге назад. • Комбинации, состоящие из контратак последующего намерения, контрзащит верхних с выбором и контр ответов ударом по маске, левому боку. • Ремизы уколom внутрь, ударом по руке кнаружи после атаки по левому боку. • Повторные простые атаки переносом ударом по правому боку, с финтами и выбором сектора нанесения удара, с батманом в 4 соединение и ударом по левому боку, с финтами и выбором сектора. • Ответные атаки – батман в 4 соединение и удар по маске, переносом по правому боку, с несколькими финтами и ударом в открывающийся сектор 	
--	--

Этап высшего спортивного мастерства Практическая подготовка

Обще подготовительные упражнения:

– строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

Общеразвивающие упражнения: для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

Физическая подготовка обучающихся (*общая и специальная*) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

<i>Наименование разделов, тем программы, средств подготовки</i>	ССМ
	Объем времени в год (минут)
Изучаемые действия и ситуации их применений должны включать весь арсенал приемов и действий для предыдущих этапов спортивной подготовки с учетом углубленного акцента на индивидуальные особенности каждого спортсмена	+

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке по виду спорта «фехтование»

В содержание теоретической подготовки входят следующие темы:

1. Безопасность на учебно-тренировочных занятиях фехтованием.
2. История возникновения вида спорта «фехтование» и его развитие.
3. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
5. Предотвращение допинга в спорте.
6. Закаливание организма.

7. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
 8. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «фехтование».
 9. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «фехтование».
 10. Режим дня и питание обучающихся.
 11. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.
 12. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств спортсмена-фехтовальщика.
 13. История возникновения олимпийского движения.
 14. Физиологические основы физической культуры.
 15. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
 16. Теоретические основы технико-тактической подготовки в виде спорта «фехтование». Основы техники вида спорта «фехтование».
 17. Особенности психологической подготовки спортсменов-фехтовальщиков.
 18. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.
- Состояние современного спорта.
19. Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность.
 20. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
 21. Психологическая подготовка.
 22. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.
 23. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
 24. Восстановительные средства и мероприятия.
 25. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.
 26. Социальные функции спорта.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 135/180		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях фехтованием	+	сентябрь	Основы страховки и само страховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики спортивного снаряда (сабля).
	История возникновения	+	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.

вида спорта и его развитие			Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	+	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. Спорт - явление культурной жизни.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	+	ноябрь	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	+	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	+	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	+	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	+	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) 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	+	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	+	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 450/1260		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях фехтование	+	сентябрь	Основы страховки и само страховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики спортивного снаряда (сабля).
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств спортсмена-фехтовальщика	+	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	+	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	+	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	+	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	+	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	+	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Особенности психологическо	+	сентябрь-	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				

	й подготовки спортсменов-фехтовальщиков		апрель	подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	+	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «фехтование»	+	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 945		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях фехтованием	+	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «фехтование». Страховка и само страховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики спортивного снаряда (сабля).
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	+	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/неотренированность	+	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	+	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	+	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	+	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	+	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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 1665		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях фехтованием	+	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «фехтование». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики спортивного снаряда (сабля).
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	+	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	+	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	+	ноябрь	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	+	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	+	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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» относятся особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта

«фехтование» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фехтование», по которым осуществляется спортивная подготовка;

Современные фехтовальщики соревнуются в трех видах оружия: рапира, шпага, сабля.

У рапиристов действительными уколами (то есть нанесенными) являются уколы, которые нанесены в поражающую поверхность (все туловище спереди и спина до пояса). Уколы, нанесенные в руки, маску или ноги, не засчитываются, но, когда они нанесены, бой останавливается.

У саблистов действительными считаются уколы, нанесенные острием, и удары, нанесенные клинком. Поражаемой поверхностью в фехтовании на саблях считаются все части тела, находящиеся выше горизонтальной линии, проведенной через вершины углов, образованных телом и бедрами спортсменов, когда они находятся в боевой стойке. Удары (уколы), нанесенные по непоражаемой поверхности, не засчитываются, но бой при этом не останавливается.

У шпажистов действительными являются уколы, нанесенные острием в любую часть тела фехтовальщика.

Фехтование на саблях

Сабля спортивная - рубяще-колющее оружие для спортивного фехтования длиной не более 105 см и массой не более 500 г с клинком трапециевидного сечения из стали длиной не более 88 см, с гардой специальной формы, защищающей кисть сверху и спереди при направлении клинка концом вверх.

Удары и уколы наносят во все части тела фехтовальщика выше талии, включая руки (до запястья) и маску. Поражаемая поверхность - закрыта защитной одеждой с серебряной стружкой, в то время как маска также находится в электрическом контакте с курткой. Удар и укол фиксируют цветной лампой на аппарате.

Бой на саблях отчасти является похожим на фехтование на рапирах. Те же основные правила определения победителя в схватке, где атакующий имеет преимущество перед контратакующим при одновременно нанесённых ударах или уколах. Фехтовальная фаза развивается от атаки к парированию и попытке нанесения ответа, переходом приоритета действия от одного фехтовальщика к другому. Главное же отличие в том, что саблей на практике наносят преимущественно удары, а не уколы, защититься от первых сложнее и бой становится гораздо более динамичным.

В отличие от рапиры и шпаги в фехтовании на саблях - запрещён «скрестный шаг вперёд», «скрестный шаг назад».

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 «кикбоксинг».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие игрового 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)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (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 составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и 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 учебно-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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный	штук	1
2.	Гимнастический коврик	штук	10
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
5.	Катушка-сматыватель	штук	8
6.	Клинок	штук	22
7.	Конусы спортивные	комплект	1
8.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1

11.	Мяч теннисный	штук	10
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Оружие тренировочное	штук	10
14.	Палка гимнастическая	штук	10
15.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
16.	Скакалка	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
19.	Стеллаж для оружия	штук	2
20.	Тиски слесарные	штук	1
21.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
22.	Фехтовальная дорожка	штук	4
23.	Электрооружие	штук	10
24.	Электропаяльник	штук	2
25.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага», «рапира»			
26.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
27.	Щуп для шпаги	штук	2
28.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ 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)
Для спортивных дисциплин кик - форма, свободная форма											
1.	Тренирово	штук	на	1	1	1	1	1	1	1	1

	чное оружие		тренера-преподавателя								
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»											
2.	Клинок к сабле	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	10	1
3.	Сабля	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	10
4.	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	10
5.	Налокотники для фехтования	пар	10
6.	Перчатки для фехтования	пар	10
7.	Чехол-сумка для оружия	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «сабля»			
8.	Шнур к сабле	штук	10
9.	Электрокуртка	штук	10

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	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для фехтования	комплект	на обучающ	-	-	1	1	1	1	1	1

	(куртка, брюки, набочник)		егося								
4.	Нагрудник	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки для фехтования	пар	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Перчатки для фехтования	пар	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающего	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Обувь для фехтования	пар	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «сабля»											
12.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающего	-	-	2	1	4	1	5	1
13.	Шнур к электросабле	штук	на обучающего	-	-	2	1	4	1	5	1
14.	Шнур-масса	штук	на обучающего	-	-	2	1	4	1	5	1

15.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
16.	Электронакладк а на перчатку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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), 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 № 916н (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 привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фехтование», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

Учебно-методическая литература

1. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 126 с.
4. Мовшович А.Д., Рыжкова Л.Г. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки. – М.: «Сарма», 266 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
6. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.
7. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», дисциплина «фехтование на рапирах» (тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства). Методическое пособие. Авторсоставитель: Мовшович А.Д., – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 152 с.
8. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», дисциплина «фехтование на саблях» (на этапе начальной подготовки). Методическое пособие. Авторысоставители: Ширшов А.С., Мовшович А.Д., – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 104 с.
9. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», дисциплина «фехтование на шпагах» (для групп начальной подготовки). Методическое пособие. Авторысоставители: Мовшович А.Д., – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 128 с.
10. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.
11. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.
12. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
13. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 152 с.
14. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.
15. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер.– М.: Человек, 2014.–232 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.altaisport.ru/>

2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <https://newrusada.triagonal.ne>
4. <http://www.rusfencing.ru>
5. <http://www.fie.ch>