Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБУ ДО «СШОР по фехтованию»
Протокол от «22» 09 2026 г. № 21

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШОР по фехтованию»
_____
Приказ от «22» 09 2026 г. № 57/3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»

Количество этапов спортивной подготовки — 4

Срок реализации:
этап начальной подготовки — 3 года;
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 2-5 лет;
этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства — без ограничения срока
Место реализации Программы:
Нижегородская область, г. Дзержинск, бульвар Химиков, д. 8/14

Разработчики: рабочая группа
МБУ ДО «СШОР по фехтованию»

г. Дзержинск
2026

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по настольному теннису с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденным приказом Минспорта России от 08.12.2025 № 10951 (далее — ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование устойчивого интереса к физической культуре, спорту и фехтованию; обеспечение безопасного освоения техники и тактики; развитие общей и специальной физической подготовленности, координации, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств и выносливости; формирование теоретических знаний, психологической устойчивости, дисциплины и навыков самоконтроля; поэтапное освоение соревновательной деятельности и повышение спортивной квалификации; подготовка кандидатов в спортивные сборные команды муниципального образования, Нижегородской области и Российской Федерации; формирование антидопинговой культуры, навыков судейской, инструкторской и волонтерской деятельности; воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к сопернику, тренеру-преподавателю, спортивным судьям и правилам честной игры.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	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

Учреждение проводит комплектование учебно-тренировочных групп:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «фехтование» и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других учреждений;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по фехтованию;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации,

определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по фехтованию.

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

4. Объем программы по виду спорта «фехтование».

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки фехтовальщиков всех возрастных групп. Процесс подготовки игроков в фехтованию реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «фехтование» и с учетом этапа и периода подготовки.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	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

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Учреждение самостоятельно определяет объем Программы, но не ниже и не выше границ диапазона, указанного в ФССП.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП по виду спорта «фехтование» устанавливается в часах и не должна превышать максимум:

- 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 день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более восьми часов.

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

На учебно-тренировочных занятиях основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При реализации Программы по виду спорта «фехтование» на учебно-тренировочных занятиях применятся следующие формы организации обучающихся: групповые учебно-тренировочные занятия либо учебно-тренировочные занятия в подгруппах, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные – индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия. Формы учебно-тренировочные занятий представлены в таблице № 3.

Групповое учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебно-тренировочного процесса подготовки фехтовальщиков. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе групповая форма учебно-тренировочного занятия применяется и включает разнообразные комплексы упражнений разной направленности. Групповое учебно-тренировочное занятие решает многокомпонентные задачи.

Индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия применяются на всех этапах спортивной подготовки обучающихся фехтованию и отличаются тем, что в учебно-тренировочном процессе в групповой форме занятия в тренировке с партнером превалируют целевые установки на повышение уровня технико-тактической подготовки и др. Индивидуально-групповые занятия решают задачи командной подготовки фехтовальщиков с учетом реализации технической и групповой тактической подготовки, психоэмоциональной практики. Решаются задачи соревновательной подготовки с учетом правил соревнований, основных форм поведения, практики взаимодействия с судейской коллегией, а также условий проведения соревнований (адаптация к новым условиям, погода, температурный режим, освещение, публика, и др.).

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия являются такой формой организации учебно-тренировочного процесса, при которой фехтовальщик в паре со спарринг или партнером совершенствует индивидуальные технические и технико-тактические варианты боя. Такая форма занятий наиболее эффективна на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

В процессе подготовки фехтовальщиков необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка должна соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Объём и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

1) не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
2) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
3) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Таблица № 3

Виды (формы) обучения, учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуально-групповые, индивидуально учебно-тренировочные и иные) на различных этапах подготовки

Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Групповая	+	+	+	
Индивидуально-групповая	+	+	+	
Индивидуальная учебно-тренировочная			+	+

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам:

Таблица № 4

№ 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 другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	- 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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год, с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода, с учетом углубленного медицинского обследования		

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям актуальны для сборных команд в преддверии спортивных соревнований, а также при подготовке к международным соревнованиям на различных этапах подготовки и, в зависимости от этапа подготовки, имеют продолжительность от 18 до 21 дня. При этом продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) учитывается без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно.

Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России и к другим всероссийским соревнованиям не рекомендуется проводить более 14 дней подряд на учебно-тренировочном этапе и не более 18 дней на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не превышают 14 дней.

К специальным учебно-тренировочным сборам относятся следующие мероприятия:

1) обязательными на учебно-тренировочном этапе являются учебно-тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд в летний и зимний период. Оптимальным числом участников учебно-тренировочного сбора является не менее 60% от состава. Ввиду увеличения продолжительности учебно-тренировочных сборов по подготовке к спортивным соревнованиям на этапе совершенствования спортивного мастерства, данный вид специальных учебно-тренировочных сборов на данном этапе спортивной подготовки не осуществляется;

2) учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке. Оптимальное количество участников – более 70 % состава группы. Продолжительность данного сбора на учебно-тренировочном этапе не превышает 14 дней, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 18 дней. Задача данного сбора заключается в целенаправленной физической подготовке фехтовальщиков к предстоящим нагрузкам специальной направленности. Данные варианты учебно-тренировочного сбора целесообразно применять в начале подготовительного периода или в середине соревновательного после длительного перерыва;

3) восстановительные учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 14 дней актуальны в переходном периоде спортивной подготовки и в соревновательном после продолжительных и напряженных соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства;

4) учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования проводятся на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом комплексного медицинского обследования, продолжительностью до 5 дней, но не более 2 раз в год;

5) просмотровые учебно-тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, актуальны для учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность данного сбора – до 60 дней.

Планирование учебно-тренировочных мероприятий по виду спорта «фехтование» осуществляется, в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования, состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности фехтовальщиков на разных этапах и годах спортивной подготовки представлен в Таблице № 5.

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	5
Отборочные	-	1	3	6	8	8
Основные	-	1	2	2	2	2

Объем соревновательной деятельности, представленный в таблице, является минимальным для каждого этапа спортивной подготовки.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий организации и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «фехтование». При этом обязательно наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные и отборочные спортивные мероприятия, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», проводятся организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска обучающихся к конкретным соревнованиям.

Учитывая необходимость выполнения требований к результатам освоения дополнительной образовательной программы, установленных в примерной программе спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», в том числе к спортивным соревнованиям, при планировании соревновательной деятельности обучающихся рекомендуется включать в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий организации официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, свыше трех лет не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований
- на этапе высшего спортивного мастерства не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В случае если для участия в спортивных соревнованиях определенных уровней предусмотрено прохождение отборочных спортивных соревнований, такие спортивные соревнования также рекомендуется включать в соответствующие планы.

5. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса (не более 20% от общего количества часов).

Годовой план рассчитан на 52 рабочие недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки.

Подготовка годового учебно-тренировочного плана дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» осуществляется с учетом объема часов, представленных в таблице № 2 Программы.

При подготовке годового учебно-тренировочного плана дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» необходимо руководствоваться соотношением видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса, представленного в таблице № 6.

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

Таблица № 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшег спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	19 - 24	16 - 18	13 - 14	8 - 10	5 - 6	3 - 4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12 - 14	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.	Техническая подготовка (%)	50 - 60	60 - 65	65 - 69	65 - 75	65 - 75	65 - 75
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая 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, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	3 - 6	3 - 8

Примерный годовой учебно-тренировочный план в объеме нагрузки по видам подготовки

Таблица № 7

	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	51	53	53	61	61	81	56	56	47	37
Специальная физическая подготовка	30	31	31	37	37	50	37	37	28	37
Участие в спортивных соревнованиях	0	3	3	9	9	12	25	25	66	112
Техническая подготовка	129	194	194	319	319	425	437	437	635	875
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	19	16	16	19	19	25	25	25	66	75
Инструкторская и судейская практика	0	6	6	9	9	12	19	19	47	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	9	9	14	14	19	25	25	47	62
Всего часов	234	312	312	468	468	624	624	624	936	1248

7. Календарный план воспитательной работы

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки (таблица № 8).

При этом воспитательная работа тренеров-преподавателей может осуществляться как во время учебно-тренировочных занятий, так и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с фехтовальщиками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса в фехтовании.

Средства воспитательной работы:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших обучающихся.

Календарный план воспитательной работы к программе дополнительной образовательной спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Таблица № 8

№ 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 применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: 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	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
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 зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
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; мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся (таблица № 9).

Мероприятия антидопинговой программы проводятся на всех этапах многолетней подготовки обучающихся фехтованию и преследуют следующие цели:

- информирование у обучающихся общих основ фармакологического обеспечения в спорте;
- представление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- овладение обучающимися конкретными знаниями по предупреждению применения допинга в спорте, основами антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

На начальном этапе подготовки юных фехтовальщиков в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление фехтовальщиков с национальными антидопинговыми организациями и их программами. За последние годы в работе с игроками в фехтовании широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП до года	Теоретическое занятие	Ценности спорта, честная игра, влияние допинга на здоровье, правила обращения с лекарственными средствами.	1-2 раза в год	тренер-преподаватель
НП свыше года	Родительское собрание	Роль родителей в формировании антидопинговой культуры; риски БАД; проверка лекарственных препаратов	1 раз в год	тренер-преподаватель, ответственный за антидопинговую работу
УТ до трех лет	Онлайн-обучение и тестирование	Основные нарушения антидопинговых правил, запрещенный список, терапевтическое использование, процедура допинг-контроля.	ежегодно	обучающийся, тренер-преподаватель
УТ свыше трех лет	Семинар	Проверка лекарственных средств; права и обязанности спортсмена; последствия нарушений.	1-2 раза в год	ответственный за антидопинговую работу
ССМ	Практикум	Пулы тестирования, информация о местонахождении, допинг-контроль, разрешение на терапевтическое использование.	ежегодно	ответственный за антидопинговую работу
ВСМ	Индивидуальная консультация	Изменения запрещенного списка, международные процедуры, ответственность спортсмена и персонала.	не реже 1 раза в год	ответственный за антидопинговую работу, тренер-преподаватель

9. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей (таблица №10).

Планы инструкторской и судейской практики утверждаются организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «фехтование», на основании представленных планов от тренеров-преподавателей.

План инструкторской и судейской практики

Таблица №10

Этап	Инструкторская практика	Судейская практика	Ожидаемый результат
НП свыше года	Показ разминки и отдельных упражнений; помощь в подготовке инвентаря.	Изучение счета, очередности подач, основных жестов судьи.	Выполнение простых поручений под контролем тренера-преподавателя.
УТ до 3 лет	Проведение части разминки; объяснение упражнения младшим обучающимся.	Работа счетчиком; ведение упрощенного протокола; помощь секретарю.	Понимание структуры занятия и основных правил соревнований.
УТ свыше 3 лет	Составление фрагмента конспекта; проведение разминки и технического задания.	Судейство учебных встреч; оформление протокола; работа помощником главного судьи.	Самостоятельное выполнение порученного раздела под контролем специалиста.
ССМ	Проведение учебно-тренировочного занятия с младшей группой по заданию тренера.	Судейство соревнований Учреждения и муниципального уровня.	Готовность к прохождению подготовки спортивного судьи и наставника.
ВСМ	Подготовка и проведение мастер-классов, разбор техники, наставничество.	Судейство официальных соревнований в пределах имеющейся квалификации.	Устойчивые организационные, методические и судейские навыки.

В течение процесса подготовки обучающихся в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у обучающихся по фехтованию умений самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика предполагает детальное изучение правил фехтования и овладение навыками судейства. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных боев на всех этапах учебно-тренировочного процесса, активно изучать функциональные обязанности каждого судьи и их действия (секретаря соревнований, ведущего судьи, судьи-ассистента). Следует подключать обучающихся старших групп к организации и проведению соревнований у младших обучающихся.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Изначально лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- 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 режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания фехтовальщиков и использования ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод–мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений фехтовальщика. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные Приказом № 1144н:
- на начальном и учебно-тренировочном этапах 1 раз в 12 месяцев;
- на ЭССМ и ВСМ 1 раз в 6 месяцев для определения к допуску занятий обучающихся и оценки физической работоспособности, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у обучающихся, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок обучающимся и определения возможности его участия в соревновании.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи медико-биологического контроля:
- определение показаний и противопоказаний к занятиям фехтованием;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса по фехтованию
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием фехтовальщиков;
- обучение обучающихся самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий по фехтованию;
- медицинское обеспечение соревнований по фехтованию;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий фехтованием, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности обучающегося сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей фехтовальщиков.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся:
- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревновательных боев день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:
- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности фехтовальщиков, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, лыжи), чередование средств общей физической подготовки (далее – ОФП) и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо-и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности фехтовальщиков и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

Медицинское обеспечение осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации. Учебно-тренировочная нагрузка допускается только при наличии медицинского заключения. Тренер-преподаватель учитывает сведения о состоянии здоровья, контролирует признаки переутомления и при необходимости отстраняет обучающегося от занятия до получения медицинских рекомендаций.

В таблице № 11 показаны средства восстановления фехтовальщиков.

Таблица №11

Восстановительные мероприятия, используемые при работе с игроками в настольный теннис на разных этапах подготовки

Направление	Содержание	Периодичность
Медицинский контроль	Профилактические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, допуск к занятиям и соревнованиям.	по этапу подготовки и требованиям законодательства
Педагогический контроль	Оценка самочувствия, сна, аппетита, частоты пульса, переносимости нагрузки, признаков утомления.	на каждом занятии
Восстановление	Рациональное чередование нагрузки и отдыха, заминка, растяжка, дыхательные упражнения, водные процедуры, сон и питание.	в соответствии с планом подготовки
Психологическое восстановление	Снижение эмоционального напряжения, индивидуальные беседы, дыхательная релаксация, переключение деятельности.	по необходимости
Профилактика травм	Разминка, проверка состояния оружия, защиты; соблюдение дистанции; исправность шпаг и тренажеров; контроль обуви.	перед каждым занятием

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

Контрольно-переводные нормативы (испытания) учитывают уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки и осуществляются в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (таблицы №№ 12-15).

Контрольные нормативы могут быть иными по предложению тренерско-преподавательского состава или соответствовать контрольно-переводным нормативам ФССП по виду спорта «фехтование», если тренерско-преподавательский и инструкторский состав организации, осуществляющей спортивную подготовку, считают такое соответствие необходимым или допустимым.

Основной задачей учебно-тренировочного этапа подготовки обучающихся является выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной борьбы спортсменов. Важную роль для получения необходимых показателей состояния и подготовленности обучающихся выполняют различные контрольные тесты и нормативы, которые применяет тренер-преподаватель в рамках педагогического контроля в течение всего учебно-тренировочного

процесса. Этот подход позволяет постоянно получать данные о прогрессировании, спортивном росте спортсмена, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне подготовленности спортсмена, но и о динамике и приросте значимых и интересующих тренера-преподавателя показателей. В качестве тестов можно использовать функциональные пробы (степ-тест, теппинг-тест, ЧСС, PWC 170 и др.), а также разработанную организацией программу тестирования по технической подготовке (быстрота нанесения ударов, разнообразие комбинаций и др.)

Обучающиеся обязаны пройти тестирование по физической подготовке (нормативы по ОФП и специальной физической подготовки (далее - СФП)), а также выполнить обязательную программу по технической подготовке. Требования к нормативам по ОФП и СФП установлены ФССП.

Программа и контрольные упражнения по технической подготовке разрабатываются с учетом этнографических, индивидуальных особенностей фехтовальщиков, квалификации тренерских кадров и возможностей материально-технической базы.

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

Таблица № 12

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

N 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	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее		не менее	
			6.0		7.0	
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3.	Челночный бег 2 х 7 м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

Таблица № 13

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»

N	Упражнения	Единица	Норматив

п/п		измерения	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
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	
			-	10
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4 х 14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2 х 7 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"	

Таблица № 14

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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15

1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,6	3,8
2.2.	Челночный бег 4 х 14 м	с	не более	
			14,4	15,6
2.3.	Челночный бег 2 х 7 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"			

Таблица № 15

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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.4.	Поднимание туловища из положения 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 4 х 14 м	с	не более	
			14,0	15,4
2.3.	Челночный бег 2 х 7 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"

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

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «фехтование»;

получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

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

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

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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 вида спорта «фехтование»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической 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 вида спорта «фехтование»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической 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 и не нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса».

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

При разработке программного материала для учебно-тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах подготовки, необходимо учитывать следующие требования к результатам прохождения Программы.

Базовые действия в фехтовании на шпагах

- простые атаки и атаки с одним финтом уколом в руку. Продвижение к противнику (тренер-преподаватель) в выпаде.
- атаки с действием на оружие, чаще всего с батманом, уколом в руку (туловище). Спортсмен начинает схватки самостоятельно, а также атакует на подготовки.
- контратаки и ремизы уколом прямо и переводом в руку сверху с оппозицией. Спортсмен отступает или делает выпад.
- защиты прямые верхние и прямой ответ укол в руку, туловище, прямой контрответ с оппозицией.
- круговые верхние защиты и прямой ответ
- нижние защиты против атак. В ближнем бою 7 защита.
- атака с завязыванием – двумя последовательно выполняемыми захватами в верхнее и нижнее соединения. Аналогично выполняются и ответы с выпадом в нижний сектор туловища или в ногу.
- атаки уколом в руку с углом – уколом кнаружи с углом влево, уколом внутрь с уклоном вверх и вправо, поднимая гарду вверх или влево.
- комбинации действий:

а) простая атака уколом в руку и ремиз в руку (ногу) со сближением;
б) контратака уколом в руку и ремиз (серия контратак и ремизов) с отступлением;
в) атака уколом в руку во внутренний сектор и повторная атака переводом в наружный сектор;
г) контратака уколом в руку сверху, верхняя защита с выбором и ответ уколом прямо;
д) круговая 6 и прямая 4 защиты и ответ уколом прямо.

13.1. На этапе начальной подготовки.

На данном этапе осуществляется учебно-тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники фехтования. Этап подготовки основан на формировании базовых движений и действий, которые являются фундаментом для дальнейшего освоения всех видов спортивной подготовки.

Основное содержание 1-го учебно-тренировочного года составляют упражнения по физической и технической подготовке в сочетании с получением основных специальных теоретических знаний. Для новичков и обучающихся юношеских разрядов увеличено учебно-тренировочное время на физическую и техническую подготовку, а с ростом спортивного мастерства оно постепенно возрастает на тактическую и игровую подготовку.

Для обучающихся начального этапа подготовки самым эффективным способом развития общих и специальных физических качеств освоения и закрепления программного материала, а также развития специальных способностей, таких как реакция, ловкость, мышление, внимание и

др. являются подвижные игры и эстафеты. Принципы проведения подвижных игр: учет возрастного развития; систематичность; доступность; постепенность; чередование нагрузок; наглядность. В работе с обучающимися любого возраста следует строго соблюдать технику безопасности. Место проведения подвижных игр обязательно проверяется, четко и последовательно излагаются задачи и правила игры.

Эффективность обучения и овладения техникой упражнения находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий по фехтованию в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Занятия в группах начальной подготовки проводятся, главным образом, групповым методом. Формы занятий по фехтованию определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации: учебно-тренировочные и вне учебно-тренировочные, по направленности: общеподготовительные, специализированные и комплексные, по содержанию программного материала – теоретические и практические.

Основной формой на этапе начальной подготовки являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Учебно-тренировочный процесс на начальном этапе подготовки предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к регулярным занятиям. Начальное освоение основных элементов техники и тактики фехтования ведется с целью изучения их до уровня умений, а в дальнейшем и навыков. Занятия по общей физической подготовке проводятся с учетом гармоничности физического развития укрепление здоровья и с направленностью на воспитание трудолюбия, старательности и ответственности.

На практических занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности юных фехтовальщиков. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия однородным содержанием, чаще применяются в том случае, когда необходимо решать ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме теннисистов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике подготовки фехтовальщиков часто, главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки в игровых заданиях, так как воздействуют на разные стороны подготовки обучающихся: техническую, физическую, тактическую, психологическую.

В качестве вне учебно-тренировочных форм занятий в группах начальной подготовки рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на начальном этапе спортивной подготовки

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения

Боевая стойка.
Держание оружия.
Шаг назад.
Шаг вперед.
Серия шагов вперед.
Серия шагов назад.
Полувыпад.
Закрытие из полувыпада назад.
Позиция 6-я
Позиция 4-я.
Позиция 5-я
Соединение 6-е
Соединение 4-е.
Салют.
Шаг вперед и полувыпад.
Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте
Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.
Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола .
Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола
Круговые движения клинком в верхних позициях.
Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола

13.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Учебно-тренировочный процесс на учебно-тренировочном этапе, кроме учебно-тренировочных занятий может и должен включать систематическое участие обучающихся в спортивно - оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства теннисистов.

Режим построения учебно-тренировочных нагрузок опирается на взаимосвязь параметров, включающих обобщающий спектр средств технической, тактической, психологической, специальной и общей физической подготовки, соотнесенной с требованиями вида спорта «фехтование». Параметры учебно-тренировочной нагрузки структурируются в соответствии с необходимостью формирования срочной и долговременной адаптации организма квалифицированных фехтовальщиков к учебно-тренировочной нагрузке и соревновательной реализации.

Основой планирования параметров учебно-тренировочных нагрузок является соотношение объемов учебно-тренировочной и соревновательной работы с учетом специфического характера вида спорта «фехтование» и условий соревновательной деятельности фехтовальщиков.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма фехтовальщика в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм обучающегося подойдет истощенным.

Основной структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное учебно-тренировочное занятие, в процессе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм фехтовальщика, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его

функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит в основном из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется всесторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению учебно-тренировочных средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов фехтования. В занятиях физической подготовкой следует уделять внимание всесторонней подготовке юных фехтовальщиков, при этом основное внимание обращать на совершенствование координационных способностей и гибкости, совершенствовать скоростные способности, такие как скорость одиночного движения, скорость серийных движений, темп, движений, скорость и точность двигательных реакций, а также повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

По окончании годичного цикла подготовки фехтовальщики обязаны пройти аттестацию, выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. На этом этапе необходимо провести определение специализации фехтовальщика и выбор стиля его боя. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля боя, не забывая при этом об индивидуальной технической подготовке. Следует формировать и совершенствовать ключевые технико-тактические элементы стиля боя.

Необходимо постоянно увеличивать объем заданий по тренировке технических комбинаций, применять упражнения для обучения и совершенствования боя.

Овладевать теоретическими знаниями, связанными с методикой тренировки.

На этапе углубленной спортивной специализации учебно-тренировочного этапа подготовки при планировании нагрузки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками . На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. При этом следует акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым спортивным сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Следует окончательно определить основные компоненты стиля фехтовальщика и в соответствии с этим формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность игрокам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

На данном этапе подготовки уделяется внимание совершенствованию «коронных» технических навыков и тактической подготовленности с учетом индивидуального стиля боя. Необходимо, чтобы теоретические знания фехтовальщиков были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки

Серия шагов вперед и назад.

Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед).

Полувыпад и закрытие вперед.

Полувыпад и повторный выпад.

Серия шагов вперед и выпад.

Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.

Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.

Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.

Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.

Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения.

Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.

Атака уколом прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединений.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку.

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку.

Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.

Защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.

Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколом в туловище.

Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.

Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.

Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.

Атаки двойным переводом из верхних соединений уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор.

Контратака уколом в руку сверху с шагом назад.

Контратаки переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

13.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Посторенние годичного цикла подготовки и составление календарного плана-графика спортивной подготовки фехтовальщика опирается на календарь соревнований, из которого составляется перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий. Если главное соревнование одно, то подготавливается одноцикловой план, если спортивных мероприятий несколько, например, первенство города, области, то планируется двухцикловой план. Если таких мероприятий несколько, то возможно увеличение циклов подготовки или удлинение соревновательного этапа.

При одноцикловом построении тренировки обучающихся на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке фехтовальщиков на этапе углубленной специализации. Основным принципом учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных фехтовальщиков.

На основе всесторонней технической подготовленности необходимо совершенствовать индивидуальный технико-тактический стиль игры. Фехтовальщики должны ясно представлять основные средства и способы выигрыша очка и владеть технико-тактическими вариантами боя против фехтовальщиков различного стиля.

В ходе учебно-тренировочного процесса у фехтовальщиков необходимо формировать активное «атакующее» сознание, нацеленность на активный розыгрыш очка. Теннисист должен следовать требованиям: играть активно, проявляя всестороннюю технику и «коронные» технические элементы, не допуская грубых технических и тактических ошибок.

Все обучающиеся должны обладать и руководствоваться теоретическими знаниями техники и тактики боя в процессе занятий для совершенствования технического мастерства.

позиции 8-я и 7-я, 1-я и 2-я;

соединения 8-е и 7-е;

перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте, и в передвижении скрестными шагами;

атаки:

– перевод в туловище из 7-го и 8-го соединений;
– перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;
– укол прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;
– двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку);
– финт уколом прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
– финт уколом прямо в руку сверху и перевод в руку снизу;
– полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку)

во внутренний (наружный) сектор;

– финт уколом прямо в руку сверху и укол в бедро (стопу);
– батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
– батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией;
– батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху;
– захват (батман) в 7-е (8-е) соединение и укол прямо в руку снизу;
– сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод)

в туловище;

– батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу;

повторные атаки:

– батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище;
– двойной перевод из 4-го (6-го) соединения уколом в руку (туловище);
– уколом в руку с углом вниз;50
– уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
– уколом прямо в бедро;
– прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище;

атаки после подготавливающего отступления:

– батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху;
– двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный секторы;

атаки на подготовку:

– батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу;
– перевод «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;

атаки второго намерения, завершаемые:

– прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо;
– повторной атакой двойным переводом в туловище;
– повторной атакой уколом с углом в руку снизу;
– ремизом переводом в руку во внутренний (наружный)
– захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище;

защиты:

– 1-я и 2-я;
– защиты верхние и нижние со сближением;

ответы:

– прямо (переводом) в туловище, бедро, стопу;
– с оппозицией в туловище, бедро, стопу;
– в кисть, предплечье переводом;
– в туловище (внутрь и кнаружи) прямо или переводом с оппозицией;

контрзащиты:

– верхние прямые (4-я, 6-я) и ответ прямо;
– верхние круговые (4-я, 6-я) и ответ переводом в туловище;

контратаки:

– переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
– из нижних позиций уколом в верхний сектор с оппозицией;

– переводом в верхний сектор с шагом назад или с шагом вперед;
– с углом в руку снизу;
– контратаки второго намерения, завершаемые:
– прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо;
– ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;
– ремизом в руку сверху;
– уколом в бедро или голень из 7-й, 8-й защит в ближнем бою;
– переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения;
– с уклонением вниз и уколом в туловище;
– уколом в маску с отведением назад впереди стоящей ноги;
– уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиции;
– переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединений;
– уколом в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения;51
– уколом в руку сверху с углом из 6-й позиции;
– уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю);
– уколом в туловище с уклонением вниз.

13.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

На этапе высшего спортивного мастерства большее значение в планировании спортивной подготовки имеет вхождение фехтовальщика в спортивную форму.

Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности игрока в фехтовании носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства фехтовальщика этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, обучающиеся испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство дистанции», «чувство оружия», «чувство времени» и т.д.). В состоянии спортивной формы фехтовальщики тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В игровых видах спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, обучающийся находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего результата;

б) близкий к уровню лучшего спортивного достижения в году.

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном). Для фехтовальщиков наиболее информативным критерием спортивный формы является рейтинг соревнований, в которых он выступил.

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
2) уровень развития спортивной формы;
3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений фехтовальщика в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй критерий позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности фехтовальщика в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному высшему спортивному достижению.

Третий критерий свидетельствует о способности обучающегося сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации обучающимся результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в близких пределах от него.

Четвертый критерий говорит об умении фехтовальщика показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного фехтовальщика в период ответственных соревнований. У одних фехтовальщиков может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабилизации;
- временной утраты состояния спортивной формы. В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме фехтовальщиков под воздействием тренировки, и других факторов, которые и обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Годичный цикл подготовки на этапе высшего спортивного мастерства обучающемуся фехтованию строится в основном с учетом индивидуальных особенностей фехтовальщика и календаря соревнований. На фоне общего увеличения количества часов спортивной подготовки повышается объем специализированных учебно-тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Однако при этом необходимо учитывать, что на данном этапе совершенствования спортивного мастерства ведущее значение имеет индивидуальный подход и такие важные моменты планирования учебно-тренировочного процесса, как периоды участия в соревнованиях, особенности стиля игры фехтовальщика и индивидуальные особенности его восстановления после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому рекомендуется индивидуальное понедельное планирование:

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе высшего спортивного мастерства

атаки с оппозицией в нижний сектор туловища:

– финт уколом прямо в верхний сектор и перевод в бедро (стопу).

атаки с финтами из верхних соединений:76

– удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище (в руку).

атаки с действием на оружие:

– батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро (стопу).

простые атаки:

– переводом с выпадом в стопу из 4-го (6-го) соединения.

трехтемповая атака – финт уколом прямо, перевод в наружный (внутренний) сектор и перевод в нижнюю часть туловища (стопу или бедро).

атаки с завязыванием:

– из 6-го в 7-е соединения и укол в нижнюю часть туловища (бедро или стопу);

атаки на подготовку:

– с действием на оружие в верхнее соединение и укол в руку;

– «стрелой» – укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;

атаки второго намерения, завершаемые переключением:

– к ремизу уколом прямо в руку;

– к защите и ответу от контратаки уколом сверху;

– к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо в туловище.

– к круговой контрзащите 4-й (6-й) и ответу прямо (переводом);

– повторной атаке двойным переводом в туловище;

– ремизу в руку с углом;

атаки после подготавливающего отступления:

– батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо;

– перевод из верхних позиций (соединений) во внутренний (наружный) сектор;

атаки на подготовку:

– финт уколом прямо в туловище и перевод в бедро (стопу);

комбинация действий:

– перевод (двойной перевод) во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом;

– батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом;

комбинация атак:

– батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в кисть сверху, затем повторная атака – перевод в руку или туловище;

комбинации защит с ответом уколом в туловище:

– полукруговая 6-я и круговая 6-я;

– полукруговая 4-я и круговая 4-я;

ответы:

– уколом в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты;

– уколом в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты;

контрзащиты круговые верхние и контрответ уколом прямо (переводом)

в туловище;

ремизы:

– переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение;

комбинации защит:

– круговой 6-й и прямой 4-й;

комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

– круговая 6-я и полукруговая 2-я (8-я);

– круговая 4-я и полукруговая 2-я;

ответы:

– переводом в руку сверху из нижних защит;

– завязыванием из 4-й защиты во 2-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);

– завязыванием из 6-й защиты в 7-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);

ремизы:

– переводом в руку во внутренний (наружный) сектор, стоя на выпаде.

контратаки:

– уколом в руку с углом снизу (сверху);

– переводом в руку снизу из верхних соединений;

– переводом в руку сверху из 2-го соединения;

– с углом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6-й позиции;

контратака второго намерения, завершаемая переключением к ремизу в руку переводом во внутренний (наружный) сектор;

комбинация контратак – перевод в открывающийся сектор, затем перевод в наружный (внутренний) сектор;

комбинации действий:

– контратака уколом прямо в кисть сверху, повторная контратака переводом в плечо (предплечье), затем контрзащита верхняя и ответ прямо в туловище;

– контратака переводом в руку в открывающийся сектор, повторная контратака переводом в руку, затем атака двойным переводом в туловище;

– подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение, затем укол прямо с выпадом и оппозицией в 6-е соединение;

– подготавливающее сближение в 6-е соединение, затем перевод во внутренний сектор в кисть с углом;

– подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака уколом прямо в туловище с уклонением вниз;

контратаки второго намерения, завершаемые:

– прямой верхней защитой с ответом уколом прямо в туловище;

– ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;

ответы второго намерения, завершаемые:

– верхней контрзащитой и контрответом;

– ремизом в руку сверху.

При разработке программного материала для учебно-тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах подготовки, необходимо учитывать стаж занятий избранным видом спорта, уровень подготовленности обучающихся, а также их индивидуальные психофизиологические и морфофизиологические особенности обучающихся, стилевые особенности их игры и современные тенденции техники и тактики игры в фехтовании. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность должна быть не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «фехтование».

Планирование учебно-тренировочного процесса и его организация осуществляются в соответствии с целевыми задачами каждого этапа многолетней подготовки, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата и обуславливают необходимую для их реализации программу тренировки.

Управление подготовкой обучающихся содержит следующие разделы:

1) Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, пола, возраста, функционального состояния, бытовых условий;
2) Оптимальная организация и планирование тренировок в макро-, мезо-и микроциклах;
3) Правильное сочетание общих и специальных средств подготовки;
4) Грамотное построение каждого учебно-тренировочного занятия с учетом эффектов от предыдущего занятия;
5) Рациональное сочетание учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
6) Применение восстановительных средств;
7) Постоянный педагогический, врачебный и самоконтроль и необходимая коррекция учебно-тренировочного процесса.

Для достижения успеха в соревновательной деятельности игроку в настольный теннис в процессе многолетней подготовки необходимо достичь многофакторной подготовленности: физической, технической, тактической, игровой, психологической.

Важнейшим условием достижения успеха в управлении подготовкой юных фехтовальщиков и последовательной реализации стратегии многолетней спортивной подготовки является ориентация учебно-тренировочного процесса на потенциальные возможности обучающегося и минимизацию педагогических ошибок при определении режимов тренирующих нагрузок и восстановления работоспособности обучающихся фехтованию.

При построении годичного учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться не только на цели и задачи каждого этапа подготовки, но и конкретно на выполняемую юными фехтовальщиками в процессе учебно-тренировочных занятий нагрузку. Нагрузка должна содержать следующие характеристики:

- специализированность – мера сходства данного упражнения с соревновательным;
- направленность – воздействие упражнения на развитие определенного качества;
- координационная сложность движений;
- величина нагрузки – мера воздействия на организм обучающегося.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей теннисистов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В то же время при планировании нагрузок и построении учебно-тренировочного процесса фехтовальщиков рекомендуется придерживаться следующих принципов:

1) освоение определенных объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо соблюдать взаимодействие затраты и восстановления энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому фехтовальщику;

2) комплексное решение задач подготовки. Только всестороннее физическое развитие даст возможность подготовить фехтовальщика высокого класса. Но в связи с дифференциацией по стилю боя фехтовальщика необходимы специализированные средства, соответствующие направленности развития его мастерства именно в направлении усиления качеств выбранного стиля;

3) соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных фехтовальщиков и модели фехтовальщика высокой квалификации;

4) реализация потенциала фехтовальщика. Нельзя требовать от обучающихся больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе владения техническим и тактическим мастерством;

5) перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства фехтовальщика предусматривает овладение им умениями и навыками в режиме, который будет у спортсмена в будущем. Для этого необходимо пользоваться специальным современным инвентарем и оборудованием, что позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий в режиме, близком к соревновательному упражнению;

6) непрерывность учебно-тренировочного процесса, оптимальная частота занятий, чередование нагрузки и отдыха обеспечивают повышенную устойчивость двигательных навыков к действию утомления. Разумное чередование нагрузки и отдыха обеспечивает преемственность положительного эффекта учебно-тренировочных занятий в фехтовании;

7) взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам очень важна на данном этапе. Есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного учебно-тренировочного эффекта. В динамике планирования нагрузок необходимо сочетать постепенность и скачкообразность. Скачки нагрузки предъявляют максимальные запросы к адаптационным возможностям организма. Но «скачки» возможны только при постепенном возрастании нагрузок.

Волнообразность динамики нагрузки характеризует чередование трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование исключает перетренировку. Это необходимо учитывать при подведении к соревнованиям;

8) цикличность является универсальной формой организации учебно-тренировочного процесса. Циклы – это повторяющаяся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и

методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

14. Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как 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.
	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 объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как 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 олимпийской комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. 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 спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая 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.
	Правила вида спорта	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	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 (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация 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 учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления

			учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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	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.
	Счет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции овершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.

	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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 СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ШПАГА»

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» относятся особенности вида спорта «Шпага».

Подготовка осуществляется с учетом возраста, пола, спортивной квалификации и индивидуального стиля обучающегося.

В командных соревнованиях формируются ответственность за общий результат, способность выполнять командную установку и сохранять устойчивость при изменении порядка встреч.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при соблюдении условий федерального стандарта, наличии требуемой квалификации и участии в официальных соревнованиях.

Спортивная подготовка проводится при обязательном соблюдении требований безопасности и медицинского допуска. При наличии ограничений нагрузка корректируется в соответствии с медицинскими рекомендациями.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

16. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки в соответствии с ФССП 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.

Реализация Программы осуществляется по адресу: Нижегородская область, г. Дзержинск, ул. Матросова, д. 57 и бл-р Химиков, д. 8/14. Материально-технические условия обеспечивают проведение занятий, соревнований, медицинского контроля, переодевание и восстановление обучающихся. Допускается использование объектов инфраструктуры на основании договоров,

предусматривающих право пользования соответствующей базой. Спортивная база выключает в себя:

- тренировочный спортивный зал;
- раздевалки, душевые, туалеты;
- помещение медицинского пункта;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иное оборудование, спортивный инвентарь, необходимый для реализации спортивной подготовки;
- спортивная экипировка, а также иная спортивная экипировка, необходимая для реализации спортивной подготовки, приобретаемая по решению учреждения, по согласованию с учредителем;
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Гимнастический коврик	штук	на тренировочный спортивный зал	10
2.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Катушка-сматыватель	штук	на тренировочный спортивный зал	2
4.	Клинок	штук	на тренировочный спортивный зал	22
5.	Конусы спортивные	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	на тренировочный спортивный зал	4
7.	Оружие тренировочное	штук	на тренировочный спортивный зал	10
8.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
9.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Стеллаж для оружия	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Фехтовальная дорожка	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Электрооружие	штук	на тренировочный спортивный зал	10
16.	Электропаяльник	штук	на организацию	2

17.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	на фехтовальную дорожку	1
18.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	на организацию	1
19.	Винтик для наконечника к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20.	Заточный станок (электронаждак)	ттук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Кнопка наконечника к электрошпаге (ершик)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
22.	Наконечник к электрошпаге	штук	на тренировочный наспортивный зал	10
23.	Проклейка к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
24.	Пружинка для наконечника к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
25.	Щуп для шпаги	штук	на организацию	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 18

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	на организацию	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	на организацию	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	на организацию	10
4.	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	на организацию	10
5.	Перчатка для фехтования	штук	на организацию	10
6.	Чехол-сумка для оружия	штук	на организацию	10
7.	Шнур к электрошпаге	штук	на организацию	10

17. Кадровые условия

17.1. 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)[1], профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартов «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

17.2. 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).

17.3. Квалификация тренеров-преподавателей, тренеров, инструкторов-методистов и иных специалистов должны соответствовать требованиям законодательства, профессиональных

стандартов и квалификационных справочников. Для проведения занятий по отдельным видам подготовки могут привлекаться тренеры-преподаватели по общей и специальной физической подготовке, специалисты в области психологии, медицины, восстановления и спортивной аналитики при условии их одновременной работы с основным тренером-преподавателем.

18. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение включает нормативные правовые акты, федеральный стандарт, примерную программу, правила вида спорта, Единую всероссийскую спортивную классификацию, антидопинговые материалы, учебно-методическую литературу, видеозаписи соревнований и технических действий, электронные средства учета и анализа подготовки.

Учреждение обеспечивает доступ тренеров-преподавателей к актуальным редакциям нормативных документов. Изменения федерального стандарта, примерной программы, правил вида спорта и антидопинговых требований учитываются при ежегодной корректировке рабочих планов и при внесении изменений в настоящую Программу.

Информационно-методическое обеспечение

Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 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. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.

4. Мовшович А.Д Фехтование на рапирах. Техника. Тактика. Тренировка. – М.:ООО «Де Либри», 2019. – 105 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 дня Вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.

7. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.

8. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.

9. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.

10. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 152 с.

11. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Технико-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.

12. Тышлер Д.А. Фехтование. Технико-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.

13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

14. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по фехтованию – 04.12.2025г.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru;
2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: http://www.rusada.ru;
3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный

ресурс] URL: http://www.wada-ama.org;
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: http://www.roc.ru;
5. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: http://www.olympic.org;
6. Официальный сайт федерации фехтования России [Электронный ресурс] URL: http://www.rusfencing.ru;