

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»**

Принята
на заседании педагогического совета
МАУДО «СШОР «Спутник»

Протокол от 01.06. 2023 г. № 1

Утверждена
Директор
МАУДО «СШОР «Спутник»
Д.А. Черкасов
«01.06.» 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ФЕХТОВАНИЕ
(спортивная дисциплина – шпага)**

Срок реализации программы:

по этапам спортивной подготовки:

Начальная подготовка – 3 года,

Учебно-тренировочный – 5 лет,

Совершенствования спортивного
мастерства – не ограничивается,

Высшего спортивного мастерства –
не ограничивается

Разработчики программы:

Ковалева Е.М. – старший инструктор-методист

Сурихина А.П. – инструктор-методист

г. Красноярск
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Фехтование» (далее - Программа)	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем Программы	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	19
2.5. Календарный план воспитательной работы	23
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	45
III. Система контроля	51
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	51
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	52
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	53
IV. Рабочая программа по виду спорта «Фехтование» (спортивная дисциплина «шпага»)	66
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	66
4.2. Учебно-тематический план	78
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» (спортивной дисциплине «шпага»)	93
VI. Условия реализации Программы	93
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	96
6.2. Кадровые условия реализации Программы	100

6.3. Иные условия реализации Программы.....	100
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.....	101

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» (спортивная дисциплина – шпага) (далее – Программа) муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

Приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 877 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование»;

Приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1148 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование»;

Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО))» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных

правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта фехтование включая спортивные дисциплины, указанные в Таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование, федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 31.10.2022 № 877 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование» (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии с ВРВС

Номер-код вида 020 000 1 6 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Шпага	020 005 1 6 1 1 Я

Фехтование – это олимпийский вид спорта, суть которого заключается в ведении боя с использованием холодного оружия. Различают следующие дисциплины спортивного фехтования: на рапирах, на саблях, на шпагах. Фехтовальщикам необходимо нанести укол сопернику и отражать или избегать уколов по себе. Соревнования по фехтованию проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.

В боях на шпагах – колющем виде оружия – нет ограничений относительно места нанесения уколов (кроме затылка). Победителем в схватке является тот спортсмен, который раньше нанесет укол. В случае, когда уколы зафиксированы одновременно (разница во времени должна быть не более 0,05 сек.), они присуждаются обоим спортсменам. Этими обстоятельствами фехтование на шпагах отличается от других видов фехтования.

Реализация Программы направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование, формирование культурного здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной

подготовки:

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

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. Всестороннее удовлетворение образовательных и иных потребностей, обучающихся в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, спортивные.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Фехтование» (далее - Программа)

Программа Учреждения разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (приказ Минспорта России от 06.12.2022 № 1148), совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, представленных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта фехтование (приказ Минспорта России от 31.10.2022 № 877).

В процессе разработки Программы использовались:

- правила по виду спорта фехтование;
- всероссийский реестр видов спорта;
- основные вопросы теории и методики физического воспитания и спорта;
- результаты мониторинга учебно-тренировочного процесса обучающихся в Учреждении по виду спорта фехтование;
- методы оценки физического развития и физической работоспособности в зависимости от возраста и физической подготовленности;
- современные методики спортивной тренировки и соревновательной деятельности;
- методы планирования учебно-тренировочного процесса, современные методы учебно-тренировочной работы с обучающимися;
- положения нормативных правовых актов в области образования, физической культуры и спорта.

Программа реализуется для детей и взрослых.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

При составлении Программы учитывались следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность Программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении коррективов, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);
- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей

конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства, обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);
- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Все разделы Программы содержат практические рекомендации, что позволит тренерам-преподавателям строить четкую структуру учебно-тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки, целью которой является воспитание всесторонне развитых, высококвалифицированных спортсменов, способных к достижению высоких спортивных результатов и в тоже время творчески подходить к учебно-тренировочному процессу, использовать различные подходы к системе учебно-тренировочных занятий, учитывая особенности различия спортивных дисциплин вида спорта.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование и указаны в Таблице 2.

Таблица 2

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядка медицинского заключения о допуске к занятиям по фехтованию.

2) может учитываться возможность перевода из других организаций;

3) наполняемость групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта фехтование.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки возраст поступающего или обучающегося должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Минимальный возраст зачисления на Программу – 8 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются поступающие не младше 8 лет, желающие заниматься фехтованием. Поступающие не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не младше 11 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать

нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления в группы на данном этапе.

Уровень спортивной квалификации на период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) – III юн., II юн., I юн. Спортивные разряды, на период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) – III, II, I.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» по данному виду спорта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Они должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и иметь уровень спортивной квалификации не ниже спортивного звания «Мастер спорта России» по данному виду спорта.

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 официальных всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы

Объем реализуемой Программы устанавливается в часах и указан в Таблице 3.

Таблица 3

Этапы и годы спортивной подготовки						
Этапный норматив	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	6	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах

годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе теоретические и с использованием дистанционных технологий, проводимые в соответствии с утвержденным расписанием;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы), представлены в Таблице 4;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, представлены в Таблице 5.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) 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;

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

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят виды спортивной подготовки и иные мероприятия, определенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая теоретическая и психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль (промежуточная аттестация).

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во 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 соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней
------	---	---	------------

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по спортивным дисциплинам прыжков фехтования в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта фехтование указаны в Таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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 трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	4	4	4	6
Отборочные	-	-	6	8	10	10
Основные	-	1	2	2	2	2

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности, выделяют: контрольные, отборочные и основные соревнования.

- *контрольные соревнования* позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития

двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

- *отборочные соревнования* проводятся для комплектования сборных команд и для определения участников личных и командных соревнований наиболее высокого ранга. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных (главных) соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.
- *основные соревнования*, это соревнования, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе многолетней спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Таблица 6

Планируемое участие в соревнованиях по видам и этапам спортивной подготовки

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, кол-во соревнований, поединков					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2 1. Кубок города «Юный Мушкетер» 1 этап, г.Красноярск 2. Первенство СШОР «Спутник»	2 1. Кубок города «Юный Мушкетер» 1 этап, г.Красноярск 2. Первенство СШОР «Спутник»	4 1.ПГ до 15 лет 2.ПГ до 18л/ ПГ до 21г 3. Кубок города «Юный Мушкетер» 1этап, г.Красноярск 4. Кубок города «Юный Мушкетер» 4 этап, г.Новосибирск	4 1.ПГ до 18 лет 2.ПГ до 21 года 3. МТ «Шпага Сибири» 1 этап, г. Новосибирск 4. МТ «Шпага Сибири» 2 этап, г. Новосибирск	4 ССМ-1/ССМ-2,3 1.ПГ до 18л/ПГ до 21г 2. ЧГ 3. МТ памяти ЗТ СССР П.А. Кондратенко, г.Новосибирск 4. МТ памяти ЗТР В.И. Чепурова, г. Новосибирск	6 1. ЧГ 2. РТ памяти Русских, г. Новосибирск
Отборочные	-	-	6 1. ПК до 15 лет 2. ПК до 18 лет 3. ПК до 21 года 4. МТ памяти ЗТР П.В. Слепцова, г. Новосибирск 5. Кубок города «Юный Мушкетер» 4 этап, г.Новосибирск 6. ВС, г. Киров	8 1. ПК до18 лет 2. ПК до 21 года 3. ЧК 4. КК 5. МТ памяти ЗТ СССР П.А. Кондратенко г. Новосибирск 6. ПСФО до 23 лет 7. ВС, г. Киров 8. ВС «Мастерский» г. Новосибирск	10 1. ПК до18 лет 2. ПК до 21 года 3. ЧК 4. КК 5. ПСФО до18 лет 6. ПСФО до 21 года 7. ПСФО до 23 лет 8. ВС «Мастерский» г. Новосибирск 9-10. ВС, ВС	10 1. ЧК 2. КК 3. ПСФО до 18 лет 4. ПСФО до 21 года 5. ПСФО до 23 лет 6. ВС «Мастерский» г. Новосибирск 7. ЧСФО, г. Омск 8-10. ВС, ВС, ВС
Основные	-	1 1. Кубок города «Юный Мушкетер» 4 этап, г.Новосибирск	2 1. МТ на призы ЗМС Л. Шутовой, г.Новосибирск 2. ПР до 15 лет	2 1. ПСФО до 18 лет/ ПСФО до 21 года 2. ПР до 18 лет/ ПР до 21 года	2 1. ЧСФО (ПСФО) 2. ПР до 18 лет/ ПР до 21 года	2 1. ЧР 2. КР
Поединки	24	36	120	144	168	212

ВС – Всероссийские соревнования;
КК – кубок Красноярского края;
МТ – межрегиональный турнир;
ПГ – первенство города Красноярска;
ПК – первенство Красноярского края;
ПР – первенство России;
ПСФО – первенство Сибирского федерального округа;
РТ – региональный турнир;
ЧГ – чемпионат города Красноярска;
ЧСФО – чемпионат Сибирского федерального округа.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, обучающихся Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований. Тренеры-преподаватели знакомят, обучающихся участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией фехтования, правилами соответствующих дисциплин фехтования, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

Иные виды (формы) обучения:

- *инструкторская и судейская практика* проводится с целью получения обучающими знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой;
- *медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия* проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);
- *тестирование и контроль* в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Основные применяемые формы обучения в Учреждении:

Форма обучения – очная, может предусматривать как теоретические и практические учебно-тренировочные занятия в спортивном учреждении (сооружении), так вне его (самостоятельная подготовка), которые проводятся по группам или индивидуально.

Реализация Программы осуществляется на спортивных объектах с учетом материально-технических возможностей Учреждения.

В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации Программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Теоретические занятия могут полностью или частично проводиться в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Основными формами практических занятий являются учебно-

тренировочный процесс с использованием разнообразных средств общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовки и соревновательная деятельность, в которых активно принимают участие все обучающиеся.

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех обучающихся – групповое занятие с продолжительностью, соответствующей этапу подготовки. Спортивные соревнования – также одна из форм занятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

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).

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фехтование» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, иным мероприятиям и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая теоретическая и психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные виды спортивной подготовки и иные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта фехтование представлен в часах (Таблица 8) и составлен с учетом процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 7).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом, который является приложением к Программе и утверждается ежегодно приказом директора Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) учебный год в Учреждении начинается 1 января и оканчивается 31 декабря;

2) учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной спортивной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря или обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах)

4) учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится на основании использования следующих видов планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.
- индивидуальное планирование, составление учебно-тренировочных планов для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по фехтованию.

Таблица 7

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершен- ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5		
1.	Общая физическая подготовка %	22	17	17	13	13	10	10	10	6	4
2.	Специальная физическая подготовка %	13	11	11	9	9	7	7	7	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	0	2	2	3	3	5	5	5	8	8
4.	Технико- тактическая подготовка (%)	55	61	61	65	65	68	68	68	69	71
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	5	5	5	5	5	5	5	6	5
6.	Инструкторская практика и судейская практика %	0	2	2	2	2	2	2	2	3	3
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	2	2	2	3	3	3	3	3	4	5

Таблица 8

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (час)

№ п/п	Виды спортивной подготовок и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	без ограничений
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	6	9	9	9	12	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2			3					4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		8			4					2	1
1.	Общая физическая подготовка	68	53	53	63	63	62	62	62	56	50
2.	Специальная физическая подготовка	40	34	34	40	40	43	43	43	37	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	6	14	14	31	31	31	74	102
4.	Технико-тактическая подготовка	172	192	192	305	305	423	423	423	643	878
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	26	15	15	22	22	31	31	31	56	64
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	6	6	10	10	14	14	14	28	38
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	14	14	20	20	20	42	66
Общее количество часов в год		312	312	312	468	468	624	624	624	936	1248

* Годовой учебно-тренировочный план утверждается ежегодно приказом директора Учреждения

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в

формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от учебно-тренировочных занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется обучающимся систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе обучающийся развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Планирование воспитательной работы в Учреждении осуществляется в следующих формах: годовой план воспитательной работы, календарный (помесячный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера-преподавателя. Календарный план воспитательной работы указан в Таблице 9.

Цели воспитательной работы:

- развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в самых сложных условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Проведение теоретических занятий на темы; «Значение Государственной символики РФ» (герб, флаг, гимн); «Правила использования Государственной символики на соревнованиях». Практическая подготовка – участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты

		соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках		
		Участие в региональных и городских мероприятиях патриотической направленности	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Беседы, встречи, диспуты, с обучающимися спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Социально-нравственное воспитание	Изучение уровня учебной мотивации воспитанников	В течение года	Тренеры-преподаватели
		Показательные выступления спортсменов школы на различных спортивно-массовых мероприятиях	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»	Январь	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение информационных часов «Здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья, Олимпийскому Дню, Всероссийскому Дню Физкультурника	Апрель, июнь, август	Инструкторы-методисты, Тренеры-преподаватели
		Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
3	Общекультурное воспитание	Проведение беседы на тему: -правила поведения обучающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение досуговых и	В течение	Инструкторы-

		культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями: -конкурсы; -тематические праздники; -посещение музеев, театров, выставок; -организация экскурсий, походов.	года	методисты, тренеры-преподаватели
4	Воспитание здорового образа жизни и безопасности (здоровьесбережение)	Проведение инструктажей по технике безопасности	Январь, май, сентябрь	Тренеры-преподаватели
		Проведение бесед с обучающимися на темы: -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д. -беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек -о психологической подготовке, самооценке	Сентябрь-май	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Декабрь	Тренеры-преподаватели
		Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Март	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Информационные часы «О противопожарной безопасности»	Апрель	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время»	май	Тренеры-преподаватели
5	Развитие профессиональных личностных качеств обучающихся (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

	результатов)	спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов		
6	Взаимосвязь спортивной школы с родителями	Проведения Дня открытых дверей	Сентябрь	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Проведение родительских собраний - общешкольных и по группам	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		Консультации родителей по вопросам воспитания	В течение года	Зам. директора по СП и ФСР, тренеры-преподаватели
		Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период	Период каникул	Зам. директора по СП и ФСР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами,

утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

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

На основании этого, Учреждением составляется План антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля и др. Для тренеров-преподавателей и обучающихся обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера-преподавателя под подпись обучающегося.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Таблице 10.

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

- определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Таблица 10

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Входное и итоговое тестирование	сентябрь, май	На первом занятии юные спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов. На заключительном занятии юные спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы.
Теоретические занятия в форме лекций, бесед на темы: 1. Спорт и его значение в жизни человека (10 минут); 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (10 минут); 3. Антидопинговые правила (15 минут); 4. Запрещенный список (10 минут); 5. Допинг-контроль (15 минут).	январь февраль март апрель май	Отводимое время – 1 час (6 занятий по 10-15 минут). На занятиях приветствуется участие детей в обсуждении тем.
Рассказ о сайте РУСАДА	январь	Научить юных спортсменов пользоваться сайтом https://rusada.ru/ .
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	Научить проверять лекарственные препараты через сервис https://list.rusada.ru/
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта)	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	I квартал	Включить в повестку собрания этот вопрос. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте https://list.rusada.ru/ , вместе с ребенком пройти онлайн курс

Учебно-тренировочный этап		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут); 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60 минут); 3. Почему допинг запрещен в спорте (40 минут); 4. Антидопинговые правила и документы (40 минут); 5. Процедура тестирования спортсмена (40 минут); 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил (40 минут); 7. Правила безопасности спортсменов (40 минут).	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь март апрель	Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут). На занятиях приветствуется участие детей в обсуждении тем.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс)	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Антидопинговая викторина «Побеждай честно»	1 раз в год	Проведение викторины после районных, городских соревнований.
Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	I квартал	Включить в повестку собрания этот вопрос. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте https://list.rusada.ru/, вместе с ребенком пройти онлайн курс
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 минут); 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут); 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут); 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут);	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь	Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут). На занятиях приветствуется участие детей в обсуждении тем.

5. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут); 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WORLD ANTI-DOPING AGENCY (60 минут); 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут); 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут); 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут); 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут).	февраль март апрель май июнь	
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс).	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/
Этап высшего спортивного мастерства		
Теоретические занятия в форме лекций, бесед, на темы: 1. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут); 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут); 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут); 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут); 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WORLD ANTI-DOPING AGENCY (60 минут); 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут); 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут); 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут); 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут);	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май июнь	Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут). На занятиях приветствуется участие детей в обсуждении тем.

10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям (60 минут).		
Онлайн обучение на сайте РУСАДА (дети возраста 7-12 лет доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта, для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс).	I квартал	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на курс https://course.rusada.ru/

Этап начальной подготовки

Отводимое время – 1,5 часа (6 занятий по 15 минут).

Содержание:

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

В рамках обсуждения темы занимающимся предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в их понимании?
- почему им нравятся занятия спортом?
- что в спорте главное – победа или участие?
- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?
- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково их отношение к таким ситуациям?
- чего они ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их спортивная мечта и цель занятий спортом?
- можно ли, на их взгляд, ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга».

Цель занятия – дать занимающимся верное представление о «чистоте» спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать юным спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать корректное и доступное определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, это – более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, использовать что-то запрещенное ради

победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда собственному здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу или руку. В итоге прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Спортивные соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила

В спорте, как и везде в жизни, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, все знают о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как уже говорилось, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Все, кто хочет стать спортсменом, должен знать не только правила своего вида спорта (например, в легкой атлетике: где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила.

Проводящий беседу обращается к юным спортсменам: «Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?»

Получить ответы и предположения юных спортсменов.

Нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;
- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;
- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль будет рассмотрено на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;
- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда говорилось о правилах дорожного движения, то было указано, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);
- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;
- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Следует запомнить, что если вы решили стать спортсменом, то вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что, если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства».

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью человека – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль.

Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или делали ли ему какие-то запрещенные уколы.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре прохождения допинг-контроля, потому что его всегда могут вызвать для прохождения этой процедуры, и он обязан ее пройти, если не хочет стать нарушителем допинговых правил.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Про него все будут говорить, что он – нечестный человек, обманщик.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел потом о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт, потому что никто не захочет с ним соревноваться».

Анкета для юных фехтовальщиков, занимающихся на ЭНП

Вопросы для входного тестирования:

- В спорте важна только победа (да, нет).
- Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным (да, нет).
- Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь (да, нет).
- Существуют ли антидопинговые правила? (да, нет).
- Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

Вопросы для итогового тестирования:

- Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).
- Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да,

нет).

- Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат (да, нет).
- Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да, нет).
- Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да, нет).
- Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да, нет).
- За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да, нет).

Учебно-тренировочный этап

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

План проведения занятия по теме 1 «Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта»:

- история возникновения и развития спорта;
- значение физической культуры и спорта в жизни людей;
- интерес к крупным спортивным событиям в современном мире;
- олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение;
- дух спорта;
- движение Fair Play;
- ценность честной победы.

План проведения занятия по теме 2 «Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил»:

- кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила;
- источники информации об антидопинговых правилах (сайты ФФР, РАА «РУСАДА», онлайн программа Triagonal, и др.);
- субстанции и методы, запрещенные в спорте;
- к кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций);
- виды нарушений антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 3 «Почему допинг запрещен в спорте»:

- вред, который наносит допинг духу спорта;
- последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов);
- социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил;

План проведения занятия по теме 4 «Антидопинговые правила и документы»:

- почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила;
- организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, Российское

антидопинговое агентство и ФФР);

- всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.

План проведения занятия по теме 5 «Процедура тестирования спортсмена»:

- кого могут протестировать в рамках допинг-контроля;
- кто проводит тестирование;
- какие бывают виды анализов;
- описание процедуры отбора пробы мочи и крови;
- права и обязанности спортсмена;
- тестирование несовершеннолетних спортсменов;
- где анализируются пробы и как можно узнать результат теста;

План проведения занятия по теме 6 «Наказание за нарушение антидопинговых правил»:

- процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил;
- права и обязанности спортсмена;
- вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом;
- отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений;
- наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

План проведения занятия по теме 7 «Правила безопасности спортсменов»:

- принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил;
- опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД);
- правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.
- оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;
- к кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике;
- что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Отводимое время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).

Содержание:

План проведения занятия по теме 1 «Определение понятия «допинг». Причины введения запрета на допинг»:

- история борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте;
- вред, который наносит допинг духу спорта;
- последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов);

- социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 2: «Виды нарушений антидопинговых правил»:

- лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил;
- виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений;
- биологический паспорт спортсмена.

План проведения занятия по теме 3 «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов»:

- классы запрещенных в спорте субстанций и методов;
- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА;
- программа мониторинга ВАДА;
- статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов;
- процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов;
- риск применения биологически-активных добавок;
- методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.

План проведения занятия по теме 4 «Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:

- что такое система ADAMS;
- пулы тестирования спортсменов;
- правила предоставления информации о местонахождении спортсменов;
- нарушения правил доступности;
- практическая помощь в предоставлении информации спортсменами;
- ошибки при заполнении системы ADAMS.

План проведения занятия по теме 5 «Устройство мировой системы борьбы с допингом»:

- международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;
- конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте;
- роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте;
- международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности;
- функции и полномочия WORLD ANTI-DOPING AGENCY;
- антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд;
- коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.

План проведения занятия по теме 6 «Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила WORLD ANTI-DOPING AGENCY»:

- всемирный антидопинговый кодекс;

- международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон;
- международный стандарт по тестированию и расследованиям;
- международный стандарт по терапевтическому использованию;
- международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных;
- международный стандарт для лабораторий;
- международный стандарт по образованию;
- международный стандарт по обработке результатов;
- особенности Антидопинговых правил WORLD ANTI-DOPING AGENCY.

План проведения занятия по теме 7 «Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- статус и полномочия РАА «РУСАДА»;
- статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ;
- статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях;
- глава 54.1 Трудового кодекса РФ;
- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368»;
- общероссийские антидопинговые правила.

План проведения занятия по теме 8 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
- пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
- права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
- заполнение протокола допинг-контроля;
- особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 9 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:

- этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола;
- пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы;
- права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена;
- заполнение протокола допинг-контроля;
- особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 10 «Санкции за нарушение антидопинговых правил»:

- обработка результатов тестирования;

- международный стандарт по обработке результатов;
- алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил;
- последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами WORLD ANTI-DOPING AGENCY;
- статус в период отстранения и дисквалификации;
- административная и уголовная ответственность за нарушения;
- положения Трудового кодекса РФ.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта фехтование, выявление обучающихся, обладающих склонностями к тренерско-преподавательской деятельности, с перспективой их обучения и работы в отрасли физической культуры и спорта.

Решение этих задач начинается с этапа начальной подготовки и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки, начиная с элементарных практических знаний и навыков, таких как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и другие. Затем обучающиеся должны овладеть принятой в фехтовании терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная часть (разминка), основная и заключительная части.

Формы проведения занятий – теоретические: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы и практические занятия.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе в городских и краевых соревнованиях – в роли судьи, старшего судьи, ассистента судьи, секретаря.

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указываются в Таблице 11.

Таблица 11

Инструкторская и судейская практика

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			

НП (свыше года)	Теоретические занятия	I полугодие	Научить обучающихся: -правилам поведения и соблюдения техники безопасности во время боя; -подготовке оборудования и инвентаря к учебно-тренировочным занятиям; -начальным знаниям спортивной терминологии.
	Практические занятия	II полугодие	Обучающиеся должны уметь: -выполнять организованный вход и выход из зала, соблюдать технику безопасности, по заданию тренера- преподавателя; -выполнять подготовку инвентаря для проведения учебно- тренировочного занятия и уборку инвентаря по завершению занятия; -использовать начальную спортивную терминологию.
УТ	Теоретические занятия	I полугодие	Научить обучающихся: -правилам поведения и соблюдения техники безопасности на тренировочном занятии и во время боя, способам переноски, подготовки оборудования и инвентаря к учебно-тренировочным занятиям; -знаниям спортивной терминологии; -терминологии для построения группы, проведения строевых и общеразвивающих упражнений; -структуре учебно-тренировочного занятия; -подготовке мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия; -ознакомить с разделами спортивного дневника: учет учебно- тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов и результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях, анализ самочувствия.
	Практические занятия	II полугодие	Обучающиеся должны уметь: -элементарное планирование: составление плана учебно- тренировочного занятия; -наблюдать за выполнением упражнений другими, находить

			ошибки в технике выполнения отдельных элементов; -разрабатывать комплексы упражнений для развития основных физических качеств обучающихся, для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями; -показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки. -составлять конспект тренировочного занятия. -замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися; -помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами.
ССМ, ВСМ	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся: -проведению тренировочного занятия, исправлению ошибок у других обучающихся; -составлению плана (конспекта) тренировочного занятия; -составлению календаря соревнований; -составлению положения соревнований; -правилам соревнований по фехтованию, дисциплине шпага; -судейству соревнований.
	Практические занятия	В течение года	Обучающиеся должны уметь: -подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах; -самостоятельно обучать основным техническим действиям; -составлять конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче; -грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок; -правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений; -охарактеризовать методические закономерности развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости.

Судейская практика			
НП (свыше года)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся: -ориентироваться в документации соревнований: стартовый протокол, регламент, итоговый протокол, заполнение протокола; -правилам соревнований по фехтованию, дисциплине шпага; -обязанностям и правам участников соревнований; -основным правилам судейства соревнований.
	Практические занятия	В течение года	Обучающиеся должны уметь: -ориентироваться в документации соревнований; -соблюдать правила соревнований по фехтованию, дисциплине шпага; -соблюдать обязанности участников соревнований; -выполнять обязанности помощника судьи.
УТ	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся: -основным правилам судейства соревнований; -этике поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией; -правилам соревнований по фехтованию, дисциплине шпага; -общим обязанностям судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей; -подготовке и оформлению мест проведения соревнований; -основам техники безопасности во время тренировок: во время проведения боя, как участия, так и наблюдения, во время отработок.
	Практические занятия	В течение года	Обучающиеся должны уметь: -выполнять обязанности спортивных судей на различных позициях; -оказывать помощь в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований; -составлять программы соревнований, положения о соревнованиях.
ССМ, ВСМ	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся: -правилам соревнований по фехтованию, дисциплине шпага и следить за их изменениями;

			-проведению спортивно - массовых мероприятий и соревнований.
	Практические занятия	В течение года	Обучающиеся должны уметь: -проводить спортивно-массовые мероприятия и соревнования; -участвовать в судействе городских и краевых соревнований; -выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице 12.

Цель: медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса.

Таблица 12

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Мероприятия	Срок проведения
НП	1	Допуск обучающегося при наличии медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации. Справка по установленной форме (Приложение № 1)	сентябрь-ноябрь
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
	2	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	

		Применение медико-биологических средств	
	3	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
УТ(СС)	1	Применение медико-биологических средств	
		Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
	2	Применение медико-биологических средств	
		Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
	3	Применение медико-биологических средств	
		Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
	4	Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
		Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
	5	Применение медико-биологических средств	
		Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев

		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
ССМ	не ограничивается	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
ВСМ	не ограничивается	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Применение педагогических средств	
		Применение психологических средств	
		Применение гигиенических средств	
		Применение медико-биологических средств	
			В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Систематически контроль за состоянием обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает: предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения).

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. N 1144н и предусматривает:

Периодические медицинские осмотры проводятся 1 раз в 12 месяцев для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения (включительно);

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) проводятся 1 раз в 6 месяцев для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения, групп совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами в соответствии с договорами. Для обучающихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения (включительно) медицинский контроль проводится на базе научно-практического центра спортивной медицины города Красноярск (далее – НПЦСМ). Для обучающихся учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения (включительно), групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – на базе Красноярского краевого врачебно-физкультурного диспансера (далее – ККВФД). Для обучающихся спортивных сборных команд Российской Федерации возможно проведение медицинского контроля на базе Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный Сибирский научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства» (ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России).

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление после физических нагрузок означает – возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в круглогодичном тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминка и заключительная части (заминка) учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для учебно-тренировочных занятий.

2) К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминация;

- физиотерапия;

- гидротерапия;

- все виды массажа;

- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;

- разнообразный досуг;

- комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

На этапе НП и этапе Т(СС) (до 2-х лет) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Этап Т(СС) (свыше 3-х лет) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и

отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ССМ и ВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На этапах ССМ и ВСМ необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося.

Методические рекомендации: постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

На этапах ССМ и ВСМ применение комплексного использования разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень 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 иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень 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 иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Основными видами контроля в Учреждении являются:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период – в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся 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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов освоения Программы обучающимися, проводится с использованием контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, уровня спортивной квалификации (спортивных разрядов) в соответствии с ФССП по виду спорта «фехтование». Оценка технической подготовленности обучающихся проводится в соответствии с программой по техническому мастерству (обязательной технической программой), выполняемой обучающимися по специализациям. Оценка теоретической подготовки обучающихся проводится в форме устного или письменного опроса обучающихся и оценивается по системе оценки «зачет-не зачет».

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года с сентября по ноябрь во всех учебно-тренировочных группах на всех этапах спортивной подготовки.

Текущий контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей учебно-тренировочного процесса для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Основная цель текущего контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у обучающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения). С его помощью определяют время восстановления

работоспособности обучающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния обучающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий;
- во время учебно-тренировочных мероприятий (сборов);
- во время участия в спортивных соревнованиях.

Основной формой текущего контроля успеваемости является индивидуальный контроль, применяемый при:

- приеме контрольных нормативов по видам спортивной подготовки проводится тренерами-преподавателями в начале специально-подготовительного периода годичного цикла и в конце специально-подготовительного периода годичного цикла;
- в контрольных учебно-тренировочных занятиях и учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) проводится во время учебно-тренировочных занятий и мероприятий (сборах) с целью текущего контроля за ходом подготовки к спортивным соревнованиям;
- в соревнованиях (спортивные результаты выступления) анализ результатов выступления в запланированных спортивных соревнованиях в соответствии с годовым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма обучающегося на нагрузку в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или соревнований. (В основном используются результаты измерений ЧСС и А/Д).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки и иные спортивные нормативы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта фехтование приведены в Таблицах 13-16 и включают:

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка	Группа					
				Мальчики			Девочки		
				НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3

1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1.	Бег на 30 м	сек	отлич.	6,7	6,0	5,8	6,9	6,2	6,0
			хорошо	6,8	6,1	5,9	7,0	6,3	6,1
			удовл.	6,9	6,2	6,0	7,1	6,4	6,2
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	отлич.	+3	+4	+5	+5	+10	+11
			хорошо	+2	+3	+4	+4	+9	+10
			удовл.	+1	+2	+3	+3	+8	+9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	отлич.	120	140	160	115	130	145
			хорошо	115	135	155	110	125	140
			удовл.	110	130	150	105	120	135
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	отлич.	9	12	15	6	7	8
			хорошо	8	11	14	5	6	7
			удовл.	7	10	13	4	5	6
2. Нормативы специальной физической подготовки									
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, сек	отлич.	9.0	9.0	9.0	8.0	8.0	8.0
			хорошо	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0
			удовл.	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0
2.2.	Бег на 14 м	сек	отлич.	4,4	3,8	3,8	4,6	4,0	4,0
			хорошо	4,5	3,9	3,9	4,7	4,1	4,1
			удовл.	4,6	4,0	4,0	4,8	4,2	4,2
2.3.	Челночный бег 2х7 м	сек	отлич.	7,4	6,4	6,0	9,6	7,6	7,2
			хорошо	7,5	6,5	6,2	9,7	7,7	7,4
			удовл.	7,6	6,6	6,4	9,8	7,8	7,6

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Оцен- ка	Группа									
				Юноши					Девушки				
				УТГ- 1	УТГ- 2	УТГ- 3	УТГ- 4	УТГ- 5	УТГ- 1	УТГ- 2	УТГ- 3	УТГ- 4	УТГ- 5
1. Нормативы общей физической подготовки													
1.1	Наклон вперед из положения стоя на	см	отлич.	+7	+9	+11	+12	+13	+8	+10	+12	+14	+16
			хорошо	+6	+7	+9	+10	+11	+7	+8	+10	+12	+14

	гимнастическо й скамье (от уровня скамьи)		удовл.	+5	+6	+7	+8	+9	+6	+7	+8	+10	+12
1.2 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	отлич.	170	185	200	215	230	155	165	175	185	195
			хорошо	165	180	195	210	225	150	160	170	180	190
			удовл.	160	175	190	205	220	145	155	165	175	185
1.3 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	отлич.	23	28	33	38	42	11	12	13	14	15
			хорошо	20	25	30	35	40	10	11	12	13	14
			удовл.	18	23	28	33	38	9	10	11	12	13
1.4 .	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	отлич.	6	7	8	9	10	-	-	-	-	-
			хорошо	5	6	7	8	9	-	-	-	-	-
			удовл.	4	5	6	7	8	-	-	-	-	-
1.5 .	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	отлич.	-	-	-	-	-	13	14	15	16	17
			хорошо	-	-	-	-	-	12	13	14	15	16
			удовл.	-	-	-	-	-	11	12	13	14	15
1.6 .	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 сек)	кол-во раз	отлич.	34	35	36	37	38	29	30	31	32	33
			хорошо	33	34	35	36	37	28	29	30	31	32
			удовл.	32	33	34	35	36	27	28	29	30	31
2. Нормативы специальной физической подготовки													
2.1 .	Челночный бег 4х14 м	сек	отлич.	15,8	15,6	15,4	15,0	14,6	16,2	16,2	16,0	15,8	15,6
			хорошо	15,9	15,7	15,5	15,2	14,8	16,3	16,3	16,1	15,9	15,7
			удовл.	16,0	15,8	15,6	15,3	15,0	16,4	16,4	16,2	16,0	15,8
2.2 .	Челночный бег 2х7 м	сек	отлич.	5,2	5,2	5,1	5,1	5,0	6,8	6,8	6,8	6,7	6,6
			хорошо	5,3	5,3	5,3	5,3	5,2	6,9	6,9	6,9	6,8	6,7
			удовл.	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	7,0	7,0	7,0	6,9	6,9
2.3 .	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	кол-во раз	отлич.	16	16	17	17	17	15	15	15	15	15
			хорошо	15	15	16	16	16	14	14	14	14	14
			удовл.	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13
2.4 .	И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	сек	отлич.	5,4	5,4	5,2	5,1	5,0	5,6	5,6	5,4	5,3	5,2
			хорошо	5,5	5,5	5,4	5,3	5,2	5,7	5,7	5,6	5,5	5,4
			удовл.	5,6	5,6	5,5	5,4	5,3	5,8	5,8	5,7	5,6	5,5
2.5 .	И.П. – упор лежа, в	сек	отлич.	5,4	5,4	5,2	5,1	5,0	5,6	5,6	5,4	5,3	5,2
			хорошо	5,5	5,5	5,4	5,3	5,2	5,7	5,7	5,6	5,5	5,4

	направлении движения. Бег 14 м		удовл.	5,6	5,6	5,5	5,4	5,3	5,8	5,8	5,7	5,6	5,5
2.6	Бег на 14 м	сек	отлич.	3,6	3,6	3,5	3,4	3,4	3,8	3,8	3,7	3,6	3,6
			хорошо	3,7	3,7	3,6	3,5	3,5	3,9	3,9	3,8	3,7	3,7
			удовл.	3,8	3,8	3,8	3,7	3,7	4,0	4,0	4,0	3,9	3,9
3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа)													
3.1	Передвижения шагами вперед 15м в боевой стойке	сек	отлич.	5,4	5,2	4,9	4,6	4,4	5,6	5,4	5,2	4,9	4,6
			хорошо	5,6	5,4	5,0	4,8	4,6	5,8	5,6	5,4	5,0	4,8
			удовл.	5,8	5,6	5,2	5,0	4,8	6,0	5,8	5,6	5,2	5,0
3.2	Передвижения шагами назад 15м в боевой стойке	сек	отлич.	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
			хорошо	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
			удовл.	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
3.3	Атака уколom в мишень с выпадом	сек	отлич.	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6
			хорошо	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7
			удовл.	1,0	1,0	0,9	0,8	0,8	1,0	1,0	0,9	0,8	0,8
3.4	Атака уколom в мишень с дистанции 4м комбинацией передвижений шаг вперед + скачок и выпад за 1 мин	кол-во раз	отлич.	14	15	16	16	17	14	15	16	16	17
			хорошо	13	14	15	15	16	13	14	15	15	16
			удовл.	12	13	14	14	15	12	13	14	14	15
4. Уровень спортивной квалификации													
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»									
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»									

Таблица 15

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»

№ п/п	Упражнения	Еди- ница изме- рения	Оцен- ка	Группа			
				Юниоры		Юниорки	
				ССМ (зачисл.)	Свыше 1 года	ССМ (зачисл.)	Свыше 1 года
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Сгибание и		отлич.	45	46	18	19

	разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	хорошо	43	45	17	18
			удовл.	42	43	16	17
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	отлич.	+15	+16	+18	+19
			хорошо	+14	+15	+17	+18
			удовл.	+13	+14	+16	+17
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	отлич.	240	245	195	200
			хорошо	235	240	190	195
			удовл.	230	235	185	190
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	отлич.	52	53	46	47
			хорошо	51	52	45	46
			удовл.	50	55	44	45
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Бег на 14 м	сек	отлич.	3,3	3,2	3,6	3,6
			хорошо	3,4	3,3	3,7	3,7
			удовл.	3,6	3,5	3,8	3,8
2.2.	Челночный бег 4x14 м	сек	отлич.	14,2	14,0	15,4	15,4
			хорошо	14,3	14,1	15,5	15,5
			удовл.	14,4	14,2	15,6	15,6
2.3.	Челночный бег 2x7 м	сек	отлич.	4,9	4,8	6,5	6,5
			хорошо	5,1	5,0	6,7	6,7
			удовл.	5,2	5,1	6,8	6,8
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	кол-во раз	отлич.	17	17	16	17
			хорошо	16	16	15	16
			удовл.	15	15	14	15
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	отлич.	695	710	560	570
			хорошо	685	700	550	560
			удовл.	680	695	540	550
3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа)							
3.1.	Передвижения шагами вперед 15м в боевой стойке	сек	отлич.	4,2	3,8	4,4	4,2
			хорошо	4,4	4,0	4,6	4,4
			удовл.	4,6	4,2	4,8	4,6
3.2.		сек	отлич.	5,0	4,6	5,2	5,0

	Передвижения шагами назад 15м в боевой стойке		хорошо	5,2	4,8	5,4	5,2
			удовл.	5,4	5,0	5,6	5,4
3.3.	Атака уколom в мишень с выпадом	сек	отлич.	0,6	0,6	0,6	0,6
			хорошо	0,7	0,7	0,7	0,7
			удовл.	0,8	0,8	0,8	0,8
3.4.	Атака уколom в мишень с дистанции 4м комбинацией передвижений шаг вперед + скачок и выпад за 1 мин	кол-во раз	отлич.	18	19	18	19
			хорошо	17	18	17	18
			удовл.	16	17	16	17
4. Уровень спортивной квалификации							
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»						

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фехтование»

№ п/п	Упражнения	Еди- ница изме- рения	Оцен- ка	Группа			
				Юниоры		Юниорки	
				ВСМ (зачисл.)	Свыше 1 года	ВСМ (зачисл.)	Свыше 1 года
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол- во раз	отлич.	45	46	18	19
			хорошо	43	45	17	18
			удовл.	42	43	16	17
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	отлич.	+15	+16	+18	+19
			хорошо	+14	+15	+17	+18
			удовл.	+13	+14	+16	+17
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	отлич.	240	245	195	200
			хорошо	235	240	190	195
			удовл.	230	235	185	190
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	кол- во раз	отлич.	55	60	48	49
			хорошо	52	57	46	47
			удовл.	50	55	44	45
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Бег на 14 м	сек	отлич.	3,2	3,1	3,4	3,3

			хорошо	3,3	3,2	3,5	3,4
			удовл.	3,4	3,3	3,6	3,5
2.2.	Челночный бег 4х14 м	сек	отлич.	13,8	13,7	15,1	15,0
			хорошо	13,9	13,8	15,2	15,1
			удовл.	14,0	13,9	15,4	15,2
2.3.	Челночный бег 2х7 м	сек	отлич.	4,7	4,6	6,4	6,3
			хорошо	4,9	4,7	6,5	6,4
			удовл.	5,0	4,9	6,6	6,5
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	кол-во раз	отлич.	18	19	17	18
			хорошо	17	18	16	17
			удовл.	16	17	15	16
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	отлич.	730	735	600	610
			хорошо	725	730	590	600
			удовл.	720	725	580	590
3. Техническое мастерство (обязательная техническая программа)							
3.1.	Передвижения шагами вперед 15м в боевой стойке	сек	отлич.	3,6	3,4	3,8	3,6
			хорошо	3,8	3,6	4,0	3,8
			удовл.	4,0	3,8	4,2	4,0
3.2.	Передвижения шагами назад 15м в боевой стойке	сек	отлич.	4,4	4,2	4,6	4,4
			хорошо	4,6	4,4	4,8	4,6
			удовл.	4,8	4,6	5,0	4,8
3.3.	Атака уколom в мишень с выпадом	сек	отлич.	0,6	0,5	0,6	0,5
			хорошо	0,7	0,6	0,7	0,6
			удовл.	0,8	0,7	0,8	0,7
3.4.	Атака уколom в мишень с дистанции 4м комбинацией передвижений шаг вперед + скачок и выпад за 1 мин	кол-во раз	отлич.	20	21	20	21
			хорошо	19	20	19	20
			удовл.	18	19	18	19
4. Уровень спортивной квалификации							
4.1.	Спортивный звание «мастер спорта России»						

Методические указания по организации тестирования

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в конце учебно-тренировочного года (октябрь-ноябрь) в форме промежуточной

аттестации, которая проводится в соответствии с графиком, ежегодно утверждаемым приказом директора по Учреждению.

Для организации промежуточного контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

На каждой стадии комиссия оценивает по 4-х бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП, СФП и ТТП. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности обучающихся при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех обучающихся одного возраста;

2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;

3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.;

4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:

а) гибкость;

б) оценка скоростно-силовых качеств;

в) координация;

г) сила.

5. Если обучающихся много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер-преподаватель, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы и самостоятельной подготовки обучающегося.

Таблица 17

Методические рекомендации по проведению тестирования

Вид испытания	Требования к технике выполнения	Возможные ошибки
Нормативы общей физической подготовки		
Бег 30 м (сек)	Выполняется в спортивной обуви с высокого старта, на ровной поверхности. По команде «Марш!» обучающийся бежит до финишной линии. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов,	Совершение фальстарта, остановка перед финишем.

	результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	И.П. – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Обучающийся, сгибая руки, «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в И.П. и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в И.П.	Нарушение требований к исходному положению; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 секунду И.П.; превышение допустимого угла разведения локтей; разновременное разгибание рук.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Выполняется из И.П.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах от уровня скамьи.	Сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Норматив проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.	Заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; уход с места приземления назад по направлению прыжка.
Поднимание туловища лежа на спине за 30 сек, за 1 мин	Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях и зафиксированы партнером или тренером-преподавателем, руки за головой локти в сторону.	Поднимание туловища не до положения сидя, касание локтями

(кол-во раз)	Обучающийся - поднимает туловище до положения сидя. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке. Для групп ССМ, ВСМ фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 1 мин.	коленей, медленное исполнение
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Выполняется максимальное количество раз хватом сверху, И.П.: вис на перекладине, руки прямые. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из И.П. Измеряется количество раз.	Выполнение упражнения рывком, поочередное сгибание рук, отсутствие касания подбородком перекладины. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Подтягивание на низкой перекладине выполняется из И.П.: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из И.П. обучающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.	Выполнение упражнения рывком, поочередное сгибание рук, отсутствие касания подбородком перекладины.
Нормативы специальной физической подготовки		
Челночный бег 2х7м, 4х14м (сек)	Выполняется в спортивной обуви на 7 или 14 метровом отрезке, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.	Нет касания линии любой частью тела; участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); во время бега участник помешал рядом бегущему; участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.
Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (кол-во раз)	Выполняется в спортивной обуви на 14 метровом отрезке, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера на 1 минуту) обучающийся	Совершение фальстарта, остановка во время норматива.

	бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и продолжает повторение до истечения 1 минуты и сигнала «Стоп!». Секундомер останавливают в момент истечения 1 минуты отведенного времени совместно с сигналом «Стоп!». Засчитывается количество полных прямых от старта до финиша и наоборот, которые пробежал обучающийся.	
Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (сек)	Выполняется в спортивной обуви на 14 метровом отрезке из И.П. – упор сидя на линии начала, спиной в направлении движения, на ровной поверхности. По команде «Марш!» обучающийся встает, разворачивается и бежит до финишной линии. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды.	Совершение фальстарта, остановка перед финишем.
Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (сек)	Выполняется в спортивной обуви на 14 метровом отрезке из И.П. – упор лежа на линии начала, в направлении движения, на ровной поверхности. По команде «Марш!» обучающийся встает, разворачивается и бежит до финишной линии. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды.	Совершение фальстарта, остановка перед финишем.
Бег на 14 м (сек)	Выполняется в спортивной обуви с высокого старта на 14 метровом отрезке, на ровной поверхности. По команде «Марш!» обучающийся бежит до финишной линии. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды.	Совершение фальстарта, остановка перед финишем.
Тройной прыжок в длину с места (см)	Выполняется на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двух ног при взмахе рук совершает прыжок с приземлением на одну ногу, затем толчком одной ноги выполняет прыжок на другую ногу и толчком одной ноги выполняет последний прыжок с приземлением на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.	Заступ, приземление после 1 или 2 толчка на 2 ноги, потеря равновесия, дополнительные шаги.
Техническое мастерство (обязательная техническая программа)		

Передвижения шагами вперед 15м в боевой стойке (сек)	Выполняется в спортивной обуви на 15 метровом отрезке, передвижение шагами вперед в боевой стойке начинается со стартовой линии, по сигналу «Марш!» выполняется передвижение от стартовой до финишной линии. В нормативе участвуют двое обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды.	Совершение фальстарта, остановка перед финишем, несоблюдение боевой стойки.
Передвижения шагами назад 15м в боевой стойке (сек)	Выполняется в спортивной обуви на 15 метровом отрезке, передвижение шагами назад в боевой стойке начинается со стартовой линии, по сигналу «Марш!» выполняется передвижение от стартовой до финишной линии. В нормативе участвуют двое обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды.	Совершение фальстарта, остановка перед финишем, несоблюдение боевой стойки.
Атака уколom в мишень с выпадом (сек)	Выполняется в спортивной обуви с оружием, атака уколom в мишень с выпадом начинается с оптимального расстояния для обучающегося до мишени, для выполнения норматива. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся выполняет атаку уколom в мишень с выпадом. В момент касания оружием мишени результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.	Непопадание в мишень.
Атака уколom в мишень с дистанции 4м комбинацией передвижений шаг вперед + скачок и выпад за 1 мин (кол-во раз)	Выполняется в спортивной обуви на 4 метровом отрезке с оружием, атака уколom в мишень с комбинацией передвижений шаг вперед + скачок и выпад начинается со стартовой линии из положения в боевой стойке, по сигналу выполняется атака уколom в мишень с комбинацией передвижений от стартовой линии до мишени. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера на 1 минуту) обучающийся с линии старта выполняет атаку уколom в мишень с комбинацией передвижений до мишени, возвращается к линии старта и продолжает повторение до истечения 1 минуты и сигнала «Стоп!». Секундомер останавливают в момент истечения 1 минуты отведенного времени совместно с сигналом «Стоп!». Засчитывается количество полных правильных выполнений атаки уколom в мишень с комбинацией передвижений от старта до мишени.	Нарушение последовательности в комбинации движения, непопадание в мишень.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Фехтование» (спортивная дисциплина «шпага»)

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

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. В ОФП заложена идея всестороннего физического развития. ОФП помогает в воспитании волевых качеств.

Основными средствами ОФП являются:

На этапе начальной подготовки (1-2 года обучения)

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, повороты.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, в стороны. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Основные стойки ногами: основная, врозь, на носках, на одной ноге, скрестная, сомкнутая, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи. То же стоя, сидя, лёжа. Полуприседы и приседы.

Выпады: вперёд, назад, вправо, влево. Седы: обычный, ноги врозь, на пятках, полушпагат, шпагат.

Упоры: присев, лёжа.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину с места, на одной и двух ногах. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Легкоатлетические упражнения: бег на короткие 20,30,60 метров, прыжки в длину с места.

Подвижные игры для различных возрастных групп. Игры: салки с мячом; чехарда; захват знамени; пионербол; вышибала; два мяча, через сетку; борьба за мяч; 25 передач. Спортивные игры: футбол; волейбол; бадминтон; баскетбол; футбол теннисным мячом; ручной мяч. Эстафеты: беговые; с полосой препятствий; со спортивными снарядами; на внимание.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (1-5 года обучения)

Строевые упражнения. Повторение и совершенствование изученного материала на этапе начальной подготовки (строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал и т.д.). Действия в строю (на месте и в движении): построение, перестроения, размыкания и смыкания. Ходьба, бег: «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Различные сочетания.

Общеразвивающие упражнения. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Различные сочетания движений головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Движения ногами: махи, взмахи в различных плоскостях. Выпады скрестный и разноименный. Полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений. Прыжки вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков. Упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Упражнения с теннисными мячами: броски из различных положений; ловля мяча, отскочившего от стены, с поворотами; жонглирование мячами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях, вышибала, третий лишний.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (30, 60, 100 м) и длинные дистанции (1000 м), кросс по пересечённой местности и с преодолением препятствий. Прыжки в высоту, длину.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается)

Общеразвивающие упражнения. Совершенствование изученного материала на учебно-тренировочном этапе. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: внутрь, наружу. Круги руками. Различные сочетания движений головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Движения ногами: махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа. Выпады скрестный и разноименный. Полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений. Прыжки вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, через препятствие, со скакалкой. Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков. Упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры: игры типа эстафет с преодолением препятствий, прыжками. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (30, 60, 100 м) и длинные дистанции (1000 м), кросс по пересечённой местности и с преодолением препятствий. Прыжки в высоту, длину.

На этапе высшего спортивного мастерства (не ограничивается)

Преимущественно используется в подготовительный и переходный периоды в качестве восстановительных мероприятий.

Общеразвивающие упражнения, пройденные в предшествующих группах с усложнением, повышением требований к координации движений, с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (30, 60, 100 метров), прыжки в длину, в высоту, через препятствия.

Спортивные и подвижные игры с преодолением препятствий, прыжками.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретных спортивных дисциплин («шпага») по виду спорта «фехтование». СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретной спортивной дисциплине («шпага») по виду спорта «фехтование». Выбирая специальные упражнения, необходимо сравнивать его по кинематическим и динамическим характеристикам с избранным видом. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Основными средствами СФП являются:

- соревновательные и различные специальные, специально-подготовительные и имитационные упражнения

На этапе начальной подготовки (1-2 года обучения)

Боевая стойка: приседания в глубокую боевую стойку; выпрыгивания из глубокой боевой стойки; смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу; сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги; передвижение скачками в глубокой боевой стойке.

Выпад: покачивания в выпаде; по сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний; с позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию.

Передвижение шагами вперед, назад на скорость.

Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (1-5 года обучения)

Подскоки вверх в положении боевой стойки, выпады.

Пружинные приседания в боевой стойке, покачивание в выпаде.

Передвижение в боевой стойке с отягощением.

Глубокие приседы и выпрыгивания вверх с возвращением в боевую стойку; максимально длинные выпады из приседа.

Повторные нападения «стрелой» в одном направлении, с переменной направленности.

Маневрирование с партнером на удержание и слом дистанции с изменением скорости и глубины атакующих действий.

Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций.

Выполнение комбинаций приемов и маневрирование, ведение многократных схваток.

Учебно-тренировочные бои: без перерыва с 3-5 противниками; бои на 5, 10, 15 уколов; 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов без отдыха с целью выиграть «по времени».

Самостоятельное совершенствование боевой стойки при серийном выполнении шагов, скачков, выпадов, шага и выпада, скачка и выпада.

Освоение комбинации приемов: скачок + выпад; выпад + «стрела»; шаг и выпад + «стрела»; шаг вперед + «стрела»; шаг назад + «стрела».

Серия шагов вперед и бег вперед; серия шагов назад и бег назад; бег назад и серия шагов назад; бег вперед и серия шагов вперед; серия шагов вперед и выпад; шаг вперед и «стрела»; серия шагов назад и выпад; серия шагов вперед и «стрела»; шаг назад и «стрела»; серия шагов назад и «стрела»; выпад и «стрела»; серия шагов вперед, скачок вперед и выпад; серия шагов назад, скачок вперед и выпад; бег назад, скачок вперед и выпад; шаг (скачок) назад, скачок вперед и выпад; скачок вперед, скачок вперед и выпад; шаг (скачок) вперед и выпад, «стрела»; шаг (скачок) вперед и выпад, выпад; бег вперед, скачок вперед и выпад, выпад; шаг (скачок) вперед и выпад, скачок вперед и выпад; в боевой стойке семенящие шаги, по сигналу: убыстрение темпа; выпад; в боевой стойке скачки: вперед- назад, по сигналу - выпад; на месте, по сигналу – выпад; выпад - два шага назад; выпад - два шага назад – выпад; шаг - выпад, два шага назад; шаг - выпад, два шага назад – выпад; шаг - выпад - два быстрых шага назад; шаг - выпад - повторный выпад; два шага вперед - два назад - выпад; два шага вперед – выпад; передвижение в парах на сохранение дистанции; передвижения в парах: повторить атакующую комбинацию, которую задал водящий; передвижения на время: 3 мин., отдых 1 мин., 3 мин. отдых 1 мин., 3 мин.

Работа на мишени: (атака – с выпадом, шагом (скачок), выпадом) атака – ремиз; атака – ремиз с быстрым отходом; атака – защита ответ; атака – два быстрых шага назад – выпад; атака – ремиз – защита ответ; атака – защита ответ – ремиз; атака – ремиз – атака; атака – защита ответ – атака.

- С максимальной быстротой поразить мишень из 10 попыток (5 раз): с выпадом; с шагом (скачком) – выпадом; предварительно имитировать защиты; менять позиции.
- На мишени: 3 раза (5 серий): шаг – выпад – два шага назад – выпад; шаг – выпад на уходе с выпадом повторный укол.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (не

ограничивается)

Совершенствование средств предыдущего уровня с постепенным достижением необходимого уровня функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Комбинация приемов передвижений.

Работа на мишени.

Учебно-тренировочные бои.

Соревновательные бои.

На этапе высшего спортивного мастерства (не ограничивается)

Совершенствование средств предыдущего уровня с сохранением определенного объема скоростно-силовых упражнений и постепенным достижением необходимого уровня функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Под **фехтовальной техникой** (техникой фехтования на шпагах) следует понимать – совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой фехтования, соревнований по фехтованию на шпагах.

Основными средствами технической подготовки являются:

На этапе начальной подготовки (1-2 года обучения)

Изучение боевой стойки: постановка ног; постановка рук.

Передвижение: шаги вперед, назад; скачки вперед, назад; выпад, закрытие, вперед, назад; полувывад, выпад, повторный выпад.

Держание оружия, нанесение укола, показ: изучение показа и закрытие; показ - укол прямо - закрытие.

Позиции и соединения: 4, 6.

Перемены позиций и соединений: из 6 в 4; из 4 в 6.

Уколы: прямо, стоя на месте (с полувывадом), владея 6-ым соединением; прямо, стоя на месте (с полувывадом), владея 4-ым соединением; прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола); прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Батманы: прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте; прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атаки: батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывадом; батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувывадом; переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с выпадом; переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувывадом; финт уколом прямо из 6-ой позиции и перевод в наружный сектор с полувывадом (шагом вперед и полувывадом); батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувывадом (шагом вперед и полувывадом); уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения; уколом прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения; уколом прямо в руку сверху с

выпадом из 6-го и 4-го соединений; переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом; переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом; прямой батман из 6-ой позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище; прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище; прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху; двойным переводом из верхних соединений укол в туловище во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки: укол в руку сверху с шагом назад; переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Переводы: во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте; в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте; во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения; в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения; во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку; в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку.

Защиты: 4-я из 6-го соединения без ответа; 6-я из 4-го соединения без ответа; 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол; 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол; 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо; 4-я с шагом назад и ответ укол в туловище; 6-я с шагом назад и ответ укол в туловище; 4-я и 6-я с выбором и ответ прямо укол в туловище.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (1-5 года обучения)

Позиции и соединения: 7, 8.

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 7-го и 8-го соединений; двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище (руку); финт укол в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища; финт укол в руку сверху и перевод в руку снизу; полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (руку) во внутренний (наружный) сектор; батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро; захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище; укол прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника, на подготовку – полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище).

Защиты: прямые нижние (7-я и 8-я) и ответ укол в туловище; полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ укол в руку (переводом) в руку; круговые верхние (4-я и 6-я) и ответ укол в туловище.

Комбинации прямых защит: 4-я и 6-я прямые; круговая 6-я и прямая 4-я.

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

Контратаки: переводом в руку во внутренний (наружный) сектор; из нижних позиций укол в верхний сектор с оппозицией; переводом в верхний сектор с шагом назад или шагом вперед; с углом в руку снизу.

Ремизы с переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Повторные атаки: укол прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения; укол прямо в бедро; прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище.

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

Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом: укол прямо в руку во внутренний сектор; переводом в наружный сектор.

Позиции и соединения: 2 и 1.

Атаки простые: укол прямо в туловище с оппозицией из 7-го (8-го) соединения; переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения; укол прямо в стопу из нижней позиции.

Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений: тройной перевод укол в туловище; удвоенный перевод с укол в туловище.

Атаки с действием на оружие из верхних позиций: 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; удвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище; батман (захват) 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 укол в руку (туловище); укол в руку с углом вниз.

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 сектор.

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 укол с углом в руку снизу; ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

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; укол в бедро или голень из 7-й, 8-й защит в ближнем бою.

Контратаки: переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения; с уклонением вниз и укол в туловище; укол в маску с отведением назад впереди стоящей ноги; укол прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиции; переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединений; укол в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения, укол в руку сверху с углом из 6-й

позиции; укол прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю); укол в туловище с уклонением вниз.

Прямые защиты: 2-я (1-я).

Полукруговые защиты: 7-я и 8-я, 2-я и 1-я.

Комбинации защит: круговая 4-я и прямая 6-я; прямая 4-я и круговая 6-я; полукруговая 6-я и круговая 6-я.

Ответы: прямо из 2-й (1-й) защиты; переводом в верхний сектор из 2-й (8-й) защиты; укол в бедро из 7-й (8-й) защиты с оппозицией.

Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы укол прямо (переводом) в туловище.

Уколы в бедро (голень) из 7-й (8-й) защиты в ближнем бою.

Ремизы: укол прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией; переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение; укол прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается)

Нижние позиции и соединения: 7 и 8.

Простые атаки с оппозицией: укол прямо в туловище из 7-го (8-го или 2-го) соединения; двойной перевод в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения.

Атаки с финтами из верхних соединений: тройной перевод укол в туловище (в руку).

Атаки с действием на оружие: батман в 8-е (2-е) соединение и укол в нижний сектор туловища с оппозицией.

Простые атаки: укол в руку с углом из верхних соединений (из верхних и нижних позиций); укол в руку с захлестом.

Атаки двойным (удвоенным) переводом на попытку противника завладеть верхним соединением.

Атаки с завязыванием: из 4-го в 8-е соединения и укол в бедро (стопу).

Комбинированная атака: батман в 4-е соединение и двойной перевод во внутренний сектор туловища.

Атаки на подготовку: двойной перевод в руку сверху; полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (прямо в туловище).

Атаки второго намерения, завершаемые переключением: к ремизу укол прямо в руку; к защите и ответу от контратаки укол сверху.

Атаки после подготавливающего отступления: двойной (удвоенный) перевод во внутренний (наружный) сектор туловища.

Комбинация действий: простая атака из верхней (нижней) позиции укол в стопу, затем ремиз в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.

Комбинации защит с ответом укол в туловище: круговая 4-я и прямая 6-я; прямая 6-я и полукруговая 2-я; полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.

Ответы: укол прямо (переводом) из 2-й (1-й) защиты; двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты.

Защиты: прямые нижние (2-я, 1-я) с ответом укол в предплечье; полукруговые верхние (4-я, 6-я) и ответ укол прямо (переводом) в руку.

Ремизы: укол прямо (переводом) в туловище из верхних соединений

с оппозицией; уколom прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Комбинации защит: прямых 4-й и 6-й.

Контрзащиты: верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом переводом в туловище; верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в бедро.

Комбинации защит с ответами уколom прямо в туловище: полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я.

Ответы: уколom прямо в руку сверху из верхних защит; переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.

Ремизы: уколom прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки); уколom прямо в нижний сектор туловища.

Контратаки: переводом в руку во внутренний (наружный) сектор; уколom прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением; уколom в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад; уколom в бедро (стопу) с уклонением вниз; уколom в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

На этапе высшего спортивного мастерства (не ограничивается)

Атаки с оппозицией в нижний сектор туловища: финт уколom прямо в верхний сектор и перевод в бедро (стопу).

Атаки с финтами из верхних соединений: удвоенный перевод и перевод с уколom 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 уколom 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 уколom прямо в руку; к защите и ответу от контратаки уколom 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 уколom 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.

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.

Тактическая подготовка

Тактика в фехтовании выступает как специфическое умение, способность вести борьбу на основе понимания конфликтной обстановки в целом, учета действий, замыслов, индивидуальных особенностей, возможностей противников, арсенала боевых средств и общего уровня мастерства.

Тактикой ведения боя в фехтовании называется деятельность спортсмена, нацеленная на достижение победы над противником посредством применения специальных знаний и движений. Следовательно, в широком смысле тактика в фехтовании - это умение умно, логично управлять техникой, т. е. адекватно боевой обстановке создавать ситуации, выбирать и применять нападения, защиты, подготавливающие действия.

Основными средствами тактической подготовки являются:

Подготавливающие действия. Их основные задачи – разведка, маскировка, вызовы, находящие воплощение в маневрировании, игре оружием, ложных нападениях, защитах и ответах с различной угрозой безопасности. Однако могут быть поставлены и ограниченные задачи снижения боевой бдительности, подавления инициативы противника и т. д.

Разведка. Цели разведки в фехтовальном бою могут быть различными, также, как и сами средства разведывания.

Общие цели разведки: выяснить боевые намерения противника, его технические возможности, моральное состояние и тактическое построение боя. Более конкретными задачами разведки может быть стремление фехтовальщика выяснить, как реагирует противник на внезапную и ожидаемую атаку, какие атаки применяет и как их выполняет, как реагирует на отдельные компоненты атаки, финты, удары по оружию и т. п., как внешне проявляется у противника состояние невнимательности и отсутствие настороженности.

Разведка защитных действий противника производится выполнением начальных движений атаки (контратаки, ответа) или всего нападения, но с меньшим, чем для нанесения укола или удара, продвижением вперед. Выяснение характера реагирования противника на финты, удары по оружию и другие угрозы нанесения укола или удара производится посредством изолированного их выполнения с небольшим шагом вперед или наклоном туловища в том же направлении.

Маскировка. Цель маскировки заключается в том, чтобы создать у противника ошибочные представления о своем психическом и физическом состоянии, своих технических возможностях и, главное, боевых намерениях и действиях. Особенно важно уметь маскировать свои намерения совершить защиту и контратаку.

К маскировке прибегают для того, чтобы сделать атаку внезапной и неожиданной как по времени, так и по содержанию. Внезапное выполнение атаки достигается в результате снижения оборонной бдительности, настороженности противника. Внешне это может проявляться в медленных, как будто беспечных движениях фехтовальщика, создающих впечатление, что его сопернику в данный момент ничего не грозит, так как на него не собираются нападать.

Маскировка контратаки основывается на применении фехтовальщиком действий, побуждающих противника смело, без опасений начать атаку. К таким действиям могут быть отнесены движения, выражающие намерение фехтовальщика реагировать на атаки противника отступлением с защитами.

Нередко маскируют и конкретный вариант защиты оружием, которой намерен воспользоваться фехтовальщик. Намерение контратаковать с финтом можно маскировать, создавая у противника впечатление, что готовится простая контратака.

Вызовы. Управлять действиями противника можно посредством преднамеренных вызовов его на определенные желаемые действия. Фехтовальщик, вызвавший противника на определенные действия, всегда имеет преимущество, так как заранее предвидит его действия и знает, как сам будет противодействовать им. При этом фехтовальщик может начать движения, необходимые для противодействия, значительно раньше, чем если бы все действия противника были для него неожиданными.

Вызывать можно не только определенные боевые действия противника, но и различные психические состояния и тактические решения общего характера, затрудняющие реализацию намеченного им плана боя.

К вызовам относятся принятие фехтовальщиком определенного положения или выполнение движения оружием и туловищем, побуждающие противника на атаку, контратаку, защиту с ответным уколом (ударом) и т. д., чтобы, взяв защиту, атакуя или контратакуя, выиграть единоборство в схватке.

Маневрирование решает целый ряд тактических задач, важнейшей среди которых является овладение полем боя в результате преобладания наступательных действий над оборонительными. Необходимость в овладении полем боя может возникнуть тогда, например, когда противник стремится вести бой на сверхдальней дистанции и спасается от атак глубоким отступлением.

Маневрирование решает задачи удлинения времени поединка, разрушения тактических замыслов противника, пытающегося предложить единоборство оружием и войти в критическую дистанцию. Маневрирование может играть вспомогательную роль при выполнении других подготавливающих действий.

Игра оружием направлена преимущественно на маскировку атакowych и защитных намерений, а также служит вызовом для применения контратаки или защиты в определенный сектор.

Ложные нападения, защиты и ответы – главные средства для разведывания, вызов, обеспечивающие воздействие на противника путем угрозы нанесения укола (удара) с различной глубиной приближения или предоставления ему возможностей для активных действий.

Теоретическая, психологическая подготовка

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на повышение теоретического уровня обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями для дальнейшего использования их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Она осуществляется на всем протяжении подготовки обучающихся. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке указан в Таблице 18.

Таблица 18

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈780/ 480		
	История возникновения вида спорта фехтование и его развитие	≈60/30	сентябрь	История возникновения и развития вида спорта. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.
	Физическая культура и спорт –важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Место и роль ФК и спорта в современном обществе	≈35/15	октябрь	Понятие «физическая культура», «спорт», «здоровье», «здоровый образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. Социальные функции спорта.
	Гигиенические основы	≈120/70	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом,

	физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			полостью рта и зубами. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈15/10	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈30/15	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 фехтование	≈70/60	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта фехтование	≈120/70	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных

				соревнованиях по фехтованию.
	Режим дня и питание обучающихся	≈60/30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	≈60/30	ноябрь-май	Спортивный зал для занятий по фехтованию. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Спортивная экипировка для занятий и выступлений на соревнованиях.
	Требования техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	≈120/60	в течение года	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.
	Основы антидопингового обеспечения спорта	≈90/90	по плану	Понятие допинг в спорте
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе (до трех лет обучения/свыше трех лет обучения):	≈660/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈10/20	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных

				силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈5/ 15	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийский комитет России (ОКР), международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание, здоровый образ жизни обучающихся	≈20/ 50	ноябрь	Суточная динамика физической работоспособности. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Основы спортивного питания	≈15/ 30	февраль	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Сведения о строении и функциях организма человека. Физиологические основы физической культуры	≈40/ 90	декабрь	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы.

				Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
	Основы спортивной подготовки	≈25/ 60	в течение года	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈10/ 20	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта фехтование	≈20/ 40	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈10/ 20	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта фехтование	≈5/ 15	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	≈500/ 600	в течение года	Основные правила по виду спорта фехтование. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фехтование. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1260		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈30	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 фехтование.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈90	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной

	неотренированно сть			подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈90	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной деятельное™.
	Психологическая подготовка	≈60	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 многокомпонентн ый процесс	≈240	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающегося, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об усталости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Адаптация в спорте.

				Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по фехтованию и показатели тренированности различных по возрасту групп обучающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение
--	--	--	--	--

				процесса восстановления
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈30	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	≈720	в течение года	Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фехтование. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в

				сфере физической культуры и спорта.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈1560		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈100	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	≈160	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈220	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈160	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	≈200	май	Основные функции и особенности спортивных

	функциональное и структурное ядро спорта			соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	≈720	в течение года	Основные правила по виду спорта фехтование. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фехтование. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	--

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода спортивной подготовки, тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению спортивных соревнований. Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и получить начальные навыки организации и судейства спортивных соревнований.

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает овладение спортсменом инструкторскими и судейскими навыками. Обучающиеся должны на определённом этапе уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие по фехтованию с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками); уметь дать правильную оценку за выполнение фехтовальных действий в процессе проведения контрольных занятий или спортивных соревнований, а на следующем этапе самостоятельно организовать спортивные соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления необходимой документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

В ходе инструкторской практики обучающиеся должны уметь правильно поставить задачу конкретного занятия, знать нормы его проведения и составные части, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать материал. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части занятия отдельным воспитанникам и с помощью обучающихся давать оценку его деятельности.

При овладении обучающимися судейскими навыками тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного действия (защиты, атаки,

контратаки), выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведенных сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Судья по фехтованию должен знать следующее:

1. Шпагой разрешено нанесение уколов во все части тела противника, за исключением затылка.

2. Бой ведется на дорожке длиной 14 метров и шириной 1,5–2 метра, на определенное количество уколов (5, 15 – кадеты, юниоры взрослые/4,12 – дети), за отведение время (3 минуты/2 минуты).

3. Одновременно нанесенные уколы в фехтовании на шпагах (зафиксированные электроаппаратом) присуждаются обоим спортсменам.

4. Преимущество спортсмена, опередившего атаку (ответ) противника при взаимно нанесенных уколах в фехтовании на шпагах определяет электрофиксатор в пределах 0,04 (0,05) с.

В дальнейшем осваиваются положения, относящиеся, например:

- к пространству фехтовальной дорожки;
- к времени поединка;
- к выполнению регламентирующих распоряжений и команд арбитра;
- к поведению спортсменов во время боев;
- к требованиям к оружию и инвентарю.

Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по фехтованию. На определённом этапе уметь организовать и провести спортивные соревнования.

В процессе спортивной подготовки тренер-преподаватель привлекает обучающихся для судейства спортивных соревнований более юных воспитанников. При достаточной практике судейства и положительной оценке за него присваивается звание судьи по спорту (по фехтованию).

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 11.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства, спортивные напитки, кислородные коктейли, баня, сауна, иглоукалывание, аэризация.

Необходимо помнить, что использование всех вышеприведенных медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики

необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов учебно-тренировочного занятия применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, русская парная баня, сауна. Фармакологические средства применяются с учебно-тренировочного этапа начиная с 3 года обучения. Фармакологические средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды. По своей структуре легкоатлетические упражнения делятся на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения физических качеств: на скорость, выносливость, скоростно-силовые (метания), сложно-координационные (прыжки). Поэтому фармакологическая программа поддержки в различных спортивных дисциплинах прыжков на батуте кроме общих для всех восстановительных средств, включает препараты узкоспециализированные.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки указаны в Таблице 12.

Восстановительные мероприятия

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом учебно-тренировочного процесса и выступающего на спортивных соревнованиях в соответствии с единым календарным планом проведения спортивных соревнований различного уровня.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером-преподавателем спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Педагогические средства восстановления

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение учебно-тренировочного занятия.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, а особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» (спортивной дисциплине «шпага»)

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Фехтование» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Фехтование».

Требования к технике безопасности в условиях проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

При организации и ведении учебно-тренировочного процесса по виду спорта «спортивная акробатика» необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное проведение. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса в спортивной школе является одной из главных задач. Для этого необходимо проводить инструктаж по технике безопасности.

По характеру и времени проведения инструктажи подразделяют на:

- ✓ вводный,
- ✓ первичный,
- ✓ повторный,
- ✓ внеплановый,
- ✓ целевой.

Виды инструктажа по технике безопасности
(в соответствии с ГОСТом 12.0.0004-90
«Организация обучения безопасности труда»)

№ п/п	Вид инструктажа	Время или причины проведения	Ответственный за проведение	Документ для регистрации
1	Вводный	На первом занятии и с каждым вновь прибывшим спортсменом	Тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
2	Первичный	Перед практической работой - правила техники безопасности при занятии спортом, и с каждым вновь прибывшим спортсменом	Тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
3	Повторный	На первом занятии в каждом полугодии	Тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
4	Внеплановый	В случаях: а) грубого нарушения техники безопасности; б) получения травмы; в) отсутствия на занятиях более 60 дней;	Тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя
5	Целевой	В случаях: а) участия в соревнованиях; б) участия в соревнованиях на выезде	Тренер-преподаватель	Журнал учета работы тренера-преподавателя

ПЕРЕЧЕНЬ действующих инструкций по охране труда:

ИОТ № 001-2018 «Инструкция по оказанию первой (доврачебной) помощи пострадавшему при несчастном случае»

ИОТ № 002-2018 «Инструкция по проведению первичного инструктажа на рабочем месте»

ИОТ № 024-2018 «Инструкция по безопасности при посещении спортивного (тренажерного) зала»

ИОТ № 027-2018 «Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей (тренеров) по спортивным и подвижным играм»

ИОТ № 032-2018 «Инструкция по безопасности при проведении тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм»

ИОТ № 035-2018 «Инструкция по охране труда для тренеров-преподавателей (тренеров), выезжающих с воспитанниками в летний оздоровительный лагерь»

ИОТ № 038-2018 «Инструкция по безопасности при проведении тренировочных занятий по фехтованию»

ИОТ № 042-2018 «Инструкция по безопасности при посещении открытой спортивной площадки»

ИОТ № 043-2018 «Инструкция по охране труда при проведении

спортивных соревнований».

ИОТ № 051-2018 «Инструкция по безопасности при перевозке организованных групп детей автомобильным транспортом».

VI. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554));
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

Учебно-тренировочные занятия и спортивные мероприятия по виду спорта «Фехтование» проводятся в соответствии с заключенными договорами на базе следующих спортивных объектов:

- Многофункциональный спортивный комплекс «Радуга» по адресу г. Красноярск, ул. Елены Стасовой, 69Л.
- Спортивный комплекс «Солнечный» по адресу г. Красноярск, пр. 60 лет образования СССР, 17.
- Спортивный зал МАУДО «СШОР «Спутник» по адресу г. Красноярск, ул.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный	штук	1
2.	Гимнастический коврик	штук	10
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
5.	Катушка-сматыватель	штук	8
6.	Клинок	штук	22
7.	Конусы спортивные	комплект	1
8.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч теннисный	штук	10
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Оружие тренировочное	штук	10
14.	Палка гимнастическая	штук	10
15.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
16.	Скакалка	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
19.	Стеллаж для оружия	штук	2
20.	Тиски слесарные	штук	1
21.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
22.	Фехтовальная дорожка	штук	4
23.	Электрооружие	штук	10
24.	Электропаяльник	штук	2
25.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
26.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
27.	Щуп для шпаги	штук	2
28.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.
Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Тренировочное оружие	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
3.	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
4.	Электронаочечник к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5.	Электрошпага	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
6.	Проклейка шпага	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1

Таблица 22

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	10
4.	Нагрудник детский стеганный (ватник)	штук	10
5.	Налокотники для фехтования	пар	10
6.	Перчатки для фехтования	пар	10
7.	Чехол-сумка для оружия	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шпага"			
8.	Шнур к электрошпаге	штук	10

Таблица 23

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и
оборудованию.
Обеспечение спортивной экипировкой.**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наимено- вание	Еди- ница изме- рения	Расчет- ная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова- ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)
1.	Гетры белые	пар	на обучаю- щегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Маска стандарт- ная для фехтова- ния	штук	на тренера - препода вателя	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для фехтова- ния (куртка, брюки, набочник)	компле кт	на обучаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Нагруд- ник	штук	на тренера - препода вателя	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки для фехтова- ния	пар	на тренера - препода вателя	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Перчатки для фехтова- ния	пар	на обучаю- щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Протектор груди (мужской)	штук	на обучаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Протектор груди с дополни- тельной защитой (женский)	штук	на обучаю- щегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Протектор -бандаж	штук	на обучаю-	-	-	1	2	1	2	1	2

	для паха		щегося								
10.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шпага"											
12.	Защита ноги	штук	на тренера - преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Защита руки	штук	на тренера - преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

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 номер №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с обучающимися также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, концертмейстеры, звукорежиссеры.

С целью обеспечения непрерывности профессионального роста и присвоения квалификационных категорий педагогические работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

6.3. Иные условия реализации Программы

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

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Аркадьев В.А. Фехтование. Учебное пособие для секций и коллективов физической культуры. - М.: ФиС, 1953.
2. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование. Индивидуальный урок. - М.: Сов. Россия, 1962.
3. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. - М.: ФиС, 1969.
4. Базаревич В., Гансон В., Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. - М.: ФиС, 1973.
5. Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика. - Мн.: Выш. шк., 1983.
6. Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. - М.: ФиС, 1962.
7. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоров'я, 1977.
8. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. - М.: ФиС, 1972.
9. Лейтман Л.Г., Пономарева А.М., Родионов А.В. Фехтование юным. - М.: ФиС, 1967.
10. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. - М.: ФиС, 1966.
11. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщиков. - М.: ФиС, 1969.
12. Парамонов С. В. Подготовка шпажиста. - Киев: Здоров'я, 1986.
13. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. - М.: ФиС, 1968.
14. Пономарев А.Н., Сайчук Л.В. Фехтование на шпагах. - М.: ФиС, 1970.
15. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. - М.: ФиС, 1987.
16. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. - Мн.: Выш. шк., 1976.
17. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах (Соревновательная

деятельность и методика технико-тактического совершенствования). - Мн.: Выш. шк., 1985.

18. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: ФиС, 1993.
19. Третилова Т.А. Врачебный контроль в фехтовании. - М.: ФиС, 1960.
20. Тышлер Д.А. Скрестим клинки. - М.: ФиС, 1959.
21. Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика на саблях. - М.: ФиС, 1961.
22. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). - М.: ФиС, 1981.
23. Тышлер Д.А. Фехтовальные сюжеты. - М.: ФиС, 1983.
24. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995.
25. Тышлер Д.А. Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. -: Советский спорт, 1996.
26. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Мовшович А.Д. Базаревич В.Я. Фехтование. Что должны знать спортсмен и тренер о судействе и проведении соревнований М.: ФОН, 1996
27. Турецкий Б.В. Поединок фехтовальщиков. - Киев: Здоров'я, 1985.
28. Фехтование и рукопашный бой. - М.: ФиС, 1940.
29. Фехтование. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1954.
30. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1959.
31. Фехтование. Учебное пособие для тренеров. - М.: ФиС, 1964.
32. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1967.
33. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1978.
34. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1968.
35. Фехтование. Справочник. -М.: ФиС, 1975.
36. Фехтование. Ступени мастерства. - М.: ФиС, 1975.
37. Фехтование. Спортивные термины на пяти языках. - М.: Русский язык, 1979.
38. Фехтование. Правила соревнований. - М.: ФиС, 1983.
39. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1983.
40. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1984.
41. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1985.
42. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1986.
43. Хозиков Ю.Т. Фехтование на штыках. - М.: ФиС, 1955.

Интернет-ресурсы:

1. Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – <https://rusada.ru/>
2. Библиотека международной спортивной информации – www.bmsi.ru
3. Всемирное антидопинговое агентство – www.wada-ama.org
4. Всероссийский реестр видов спорта <http://www.minsport.gov.ru/sport/high->

- [sport/priznanie-vidov-spor/](#)
5. Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации г. Красноярска – www.krasssport.ru
 6. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг – www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
 7. МАУДО «СШОР «Спутник» г. Красноярск www.krassputnik.ru
 8. Международный олимпийский комитет – www.olympic.org
 9. Министерство спорта Красноярского края – www.kraysport.ru
 10. Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
 11. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
 12. Одаренные дети Красноярья – www.krastalant.ru
 13. Олимпийский комитет России – www.roc.ru
 14. Портал Федерации Фехтования России – www.ruf.ru
 15. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
 16. Российское антидопинговое агентство – www.rusada.ru
 17. Сайт Федерации фехтования Красноярского края – www.krsk-fencing.com
 18. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>

МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

(врачебное профессионально-консультативное заключение)

для поступающих в школу олимпийского резерва

от «__» _____ 20__ г.

Выдана _____

Наименование и адрес учреждения, выдавшего справку

Наименование учебного заведения, работы, куда предоставляется справка **МАУДО «СШОР «Спутник»**

Фамилия, имя, отчество _____

Пол М / Ж Дата рождения _____

Адрес местожительства _____

Перенесенные заболевания _____

Данные рентгеновского (флюорографического) обследования; (проба Манту: дата, результаты)

Данные лабораторных исследований

Данные ЭКГ с нагрузкой 20 приседаний

Данные УЗИ сердца за текущий год

Подпись лица, заполнившего справку

Место печати врача

Место печати ЛПУ

Годовой календарный план физкультурных и спортивных мероприятий МАУДО «СШОР «Спутник»

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1	Первенство СФО, юноши и девушки до 18 лет	14-15.01.	Новосибирск
2	Шпага Сибири 1 этап, юноши и девушки до 18 лет	16.01.	Новосибирск
3	Первенство России, юноши и девушки до 18 лет	21-24.01	Орел
4	Первенство России, юниоры и юниорки до 21 года	01-04.02	Орел
5	Первенство г. Красноярска, юноши и девушки до 18 лет, до 15 лет.	18-19.02	Красноярск
6	Кубок "Юный мушкетер" 2 этап, юноши и девушки 12-11 лет, 10-8 лет	25-26.02	Томск
7	Первенство СФО, юниоры и юниорки до 23 лет	04-05.03	Новосибирск
8	Региональный турнир "Шпага Сибири" 2 этап, юноши и девушки до 18 лет	11.03	Новосибирск
9	Первенство Красноярского края, юноши и девушки до 21 года	18-19.03	Красноярск
10	Чемпионат Красноярского края, мужчины и женщины	18-19.03	Красноярск
11	Чемпионат СФО, мужчины и женщины	01-02.04.	Омск
12	Региональный турнир памяти ЗТР Крикорьянца О.П., юноши и девушки до 15 лет	03.04.	Омск
13	Кубок Юный мушкетер 4 этап, юноши и девушки 12-11 лет, 10-8 лет	15-16.04	Новосибирск
14	Чемпионат города Красноярска, мужчины и женщины	22-23.04.	Красноярск

15	ТС "Лесной"	01-10.05.	10дн
16	Межрегиональный турнир на призы ЗМС России Л.А. Шутовой, юноши и девушки до 15 лет	20-21.05.	Новосибирск
17	ТС в каникулярный период Алтайский край	июль-август	Алтайский край, с. Солонешное
18	Всероссийские соревнования памяти Порфирьева Н.В., юноши и девушки до 18 лет	сентябрь	Киров
19	Сибирский региональный турнир памяти ЗТР Слепцова В.П., юноши и девушки до 15 лет	октябрь	Новосибирск
20	Первенство Красноярского края, юноши и девушки до 18 лет, до 15 лет	21-22.10.	Красноярск
21	Кубок Красноярского края, мужчины и женщины	04-05.11.	Красноярск
22	Первенство г. Красноярска, посвященное году педагога и наставника, юниоры и юниорки до 21 года	05-06.11.	Красноярск
23	Межрегиональный региональный турнир памяти ЗТР П.А. Кондратенко, юноши и девушки до 18 лет	ноябрь	Новосибирск
24	Всероссийский турнир "Мастерский", мужчины и женщины	декабрь	Новосибирск
25	Первенство СФО, юниоры и юниорки до 21 года	декабрь	Новосибирск
26	Первенство России среди юношей и девушек до 15 лет	декабрь	по назначению
27	Кубок города "Юный мушкетер" 1 этап, Первенство СШОР дети 12-11 лет, 10-8 лет	16-17.12.	Красноярск
28	ТС перед первенствами и чемпионатами края, СФО, России, Всероссийскими соревнованиями	в течении года	по назначению