

«СОГЛАСОВАНО»

Тренерско-педагогическим
советом ГБПОУ МО «УОР № 2»
протокол № 2-2023
от «28» декабря 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом директора
ГБПОУ МО «УОР № 2»
№ 481 от «29» декабря 2023 г.



**Изменения, вносимые в дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (дисциплина –
фехтование на шпагах), утвержденную приказом ГБПОУ МО «УОР № 2»
от 30.03.2023 № 104**

1. В раздел I. «Общие положения»:

Пункт 1. Дополнить приказом Минспорта РФ от 30.05.2023 № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634».

2. В раздел II «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»:

Пункт 4. Изложить в новой редакции:

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «фехтование»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	16	24	32
Общее количество часов* в год	832	1248	1664

* Объем учебно-тренировочной нагрузки исходя из астрономического часа (60 минут)

Пункт 6. Изложить в новой редакции:

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах*					
		16		24		32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах*					
		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		4		определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап,			
				но не меньше 2		но не меньше 1	
				%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	8-10% 8,65%	72	5-6% 5,77%	72	3-4% 3,61%	60
2.	Специальная физическая подготовка	5-7% 5,77%	48	3-4% 3,85%	48	3-4% 3,61%	60
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4-5% 4,33%	36	6-8% 6,01%	75	8-10% 8,05%	134
4.	Технико-тактическая подготовка	65-75% 71,15%	592	65-75% 71,88%	897	65-75% 73,20%	1 218
5.	Теоретическая подготовка и психологическая подготовка	4-5% 4,33%	36	5-8% 5,77%	72	5-7% 5,05%	84
6.	Инструкторская практика и судейская практика	2-5% 2,88%	24	2-7% 2,88%	36	2-7% 2,88%	48
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4% 2,88%	24	3-6% 3,85%	48	3-8% 3,61%	60
Общее количество часов в год		100%	832	100%	1248	100%	1664

* исходя из астрономического часа (60 минут).

3. В раздел III. «Система контроля Программы по виду спорта «фехтование»:

Пункт 13. Изложить в новой редакции предпоследний абзац «В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие

обстоятельств непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания таких обстоятельств»¹.

4. В раздел IV. «Рабочая программа по виду спорта «фехтование», спортивной дисциплине «фехтование на шпагах»:

Пункт. 14

Подпункт 14.1. Изложить в новой редакции:

Таблица 15

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2. Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3. Участие в спортивных соревнованиях**	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4. Техничко-тактическая подготовка	592	50	50	50	48	47	47	50	50	50	50	50	50
5. Теоретическая и психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6. Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
УМО	Не менее 2 раз в год												
Общее количество часов в год	832	70	70	70	68	67	67	70	70	70	70	70	70

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по планам тренировочных групп на период активного отдыха обучающихся; **контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

¹ В соответствии с пунктом 3.б) приказа Минспорта РФ № 392 от 30.05.2023

Подпункт 14.2. Изложить в новой редакции:

Таблица 16

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2. Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3. Участие в спортивных соревнованиях**	75	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6
4. Техничко-тактическая подготовка	897	75	74	74	74	75	75	75	75	75	75	75	75
5. Теоретическая и психологическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6. Инструкторская и судейская практика	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
УМО	1 раз в год												
Общее количество часов в год	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся; **контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

Подпункт 14.3. Изложить в новой редакции:

Таблица 17

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2. Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3. Участие в спортивных соревнованиях**	134	11	11	11	11	11	11	11	12	12	11	11	11
4. Техничко-тактическая подготовка	1218	102	102	102	102	100	100	102	102	100	102	102	102
5. Теоретическая и психологическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6. Инструкторская и судейская практика	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
УМО	1 раз в год												
Общее количество часов в год	1664	139	139	139	139	137	137	139	140	138	139	139	139

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся; **контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

5. В раздел VI. «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»:

Пункт 19.

Подпункт 19.1. дополнить порядковым номером:

16. Приказ Минспорта России от 30.05.2023 № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам спортивной подготовки, утвержденным приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>.

«СОГЛАСОВАНА»

Тренерским советом
ГБПОУ МО «УОР № 2»
протокол № 2-2023 от «29» марта 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом директора
ГБПОУ МО «УОР № 2»
№ 104 от «30» марта 2023 г.



Директор ГБПОУ МО «УОР № 2»

Е.А. Эфрос

«30» марта 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»
(дисциплина – фехтование на шпагах)**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 877.

Срок реализации Программы на этапах:

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – три года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

«РЕКОМЕНДОВАНА»

Общественной организацией «Федерация
фехтования Московской области»



Белов В.И.

«30» марта 2023 г.

Сведения о разработчиках Программы:

Чернышев Александр Александрович, заведующий отделением по виду спорта;
Скорневский Василий Гусейнсаидович, тренер высшей категории;
Мищук Михаил Борисович, тренер высшей категории;
Пархоменко Марина Михайловна, старший инструктор-методист.

**Звенигород
2023 год**



МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»
(дисциплина – фехтование на шпагах)**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 877.

Срок реализации Программы на этапах:

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – три года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Сведения о разработчиках Программы:

Чернышев Александр Александрович, заведующий отделением по виду спорта;
Скорневский Василий Гусейнсаидович, тренер высшей категории;
Мищук Михаил Борисович, тренер высшей категории;
Пархоменко Марина Михайловна, старший инструктор-методист.

**Звенигород
2023 год**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа по виду спорта «фехтование») предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «фехтование на шпагах» (учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 877¹ (далее – ФССП), с учетом требований приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказа Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999», примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 г. № 1148.

2. Целью Программы по виду спорта «фехтование» является достижение спортивных результатов и подготовка спортивного резерва, кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и спортивные сборные команды Московской области, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, направленного на всестороннее физическое развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

3. При разработке Программы по виду спорта «фехтование» в качестве основных использованы следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения с помощью использования наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапного усложнения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применения оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» на основании прогнозирования спортивного результата и его составляющих, моделирования основных сторон соревновательной деятельности,

¹ (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022 г., регистрационный №71353)

уровня подготовленности и структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса, внесения коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки (спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки в соответствии с гендерными, возрастными и индивидуальными особенностями развития конкретного обучающегося, его функционального состояния и уровня спортивного мастерства;
- единство общей физической и специальной технической подготовки обучающихся за счет увеличения доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств, а также за счет последовательного усложнения состава отрабатываемых действий и умения их ситуационного применения, разнообразия формируемых тактических умений и специальной информационной нагрузки в соответствии с этапом подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями этапов спортивной подготовки;
- возрастание нагрузок (объемов и способов) и воздействий в процессе спортивной подготовки происходит в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивно мастерства спортсмена;
- взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности обеспечивается рациональным построением процесса спортивной подготовки.

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 1 к ФССП, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап, но не меньше 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап, но не меньше 1

4. Объем Программы по виду спорта «фехтование» и нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с приложением № 1 к ФССП, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	12	18	24
Общее количество часов в год*	624	936	1248

* Объем учебно-тренировочной нагрузки исходя из астрономического часа (60 минут)².

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» являются:

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам с обучающимися на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия, которые являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, предназначены для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проводятся с учетом приложения № 3 к ФССП и представлены в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «фехтование»

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего

² (в соответствии с пунктом 3.2. приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»)

		этап (этап спортивной специализации)	спортивного мастерства	спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	- к международным соревнованиям	-	21	21
1.2.	- к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	18	21
1.3.	- к другим всероссийским соревнованиям	14	18	18
1.4.	- к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	- по общей физической и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	- восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	- для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	- в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-
2.5.	- просмотрные	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности фехтовальщиков. Планирование соревнований, по своей направленности и степени трудности, соответствует задачам конкретного этапа спортивной подготовки, со строгим соответствием требований к участию обучающихся в спортивных соревнованиях с учетом главы III ФССП:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фехтование»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Различают следующие виды соревнований:

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

- *Отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды. Отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача занять первое или призовое место, пройти определенный этап, позволяющий выступить на главных соревнованиях.

- *Главные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности и примерный объем соревновательных поединков указан в таблице 4 в соответствии с приложением № 4 к ФССП.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «фехтование»

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и годы спортивной подготовки, количество соревнований, поединков		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество соревнований	14	16	18
в том числе:			
- контрольных	4	4	6
- отборочных	8	10	10
- главных	2	2	2
Поединки	144	168	212

Планируемая спортивная деятельность обучающихся по виду спорта «фехтование» формируется в ГБПОУ МО «УОР № 2» ежегодно в форме календарного плана спортивных мероприятий (Приложение № 1), который разрабатывается на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Московской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.4. Индивидуальная спортивная подготовка на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» в ГБПОУ МО «УОР № 2» используется как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования

дополнительной учебно-тренировочной нагрузки. Под индивидуальным подходом в спорте подразумевается такое построение учебно-тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей обучающихся.

В фехтовании на шпагах самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого обучающегося и уровня готовности в отдельных видах подготовки составляющих спортивную подготовку по фехтованию на шпагах.

Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по фехтованию на шпагах;
- дополнительное техническое обслуживание спортивного оборудования и инвентаря;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих фехтование на шпагах.

Процентное соотношение примерных объемов индивидуальной спортивной подготовки на различных этапах основано на научных рекомендациях по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки с учетом современных тенденций развития техники и тактики фехтования на шпагах, и показано в таблице 5.

Таблица 5

Примерные объемы применения основных форм проведения упражнений, на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Формы проведения упражнений и организации тренировочного процесса	Этапы и периоды спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (углубленной спортивной специализации свыше трех лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Самостоятельное выполнение (%)	3,0	7,0	5,0
На снарядах (%)	12,0	6,0	3,0
С партнером (%)	30,0	14,0	7,0
Индивидуальный урок (%)	25,0	32,0	35,0
Боевая практика (%)	30,0	41,0	50,0

6. Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «фехтование» осуществляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение календарного года, рассчитанным на 52 недели, и не превышает нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Построение учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Для обеспечения непрерывности, учебно-тренировочный процесс включает в себя самостоятельную подготовку по индивидуальным планам спортивной подготовки, период которой составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов³.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- 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 занятия не должна превышать более восьми часов⁴.

Для обеспечения качественного учебно-тренировочного процесса возможно проведение учебно-тренировочных занятий в рамках расписания с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, находящихся на разных этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий⁵:

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

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», который составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП, представлен в таблице 6.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах*					
		12		18		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах*					
		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		4		определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап,			
				но не меньше 2		но не меньше 1	
		%	часы	%	часы	%	часы

³ в соответствии с пунктом 15.1. ФССП

⁴ в соответствии с пунктом 15.2. ФССП

⁵ пункту 3.8. приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

1.	Общая физическая подготовка	8-10% 8%	50	5-6% 5%	47	3-4% 3%	37
2.	Специальная физическая подготовка	5-7% 5,8%	36	3-4% 3%	28	3-4% 3%	37
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4-5% 4%	25	6-8% 6,1%	57	8-10% 7,9%	99
4.	Технико-тактическая подготовка	65-75% 74%	462	65-75% 75%	702	65-75% 75%	936
5.	Теоретическая подготовка и психологическая подготовка	4-5% 4%	25	5-8% 5%	47	5-7% 5%	62
6.	Инструкторская практика и судейская практика	2-5% 2,1%	13	2-7% 2,8%	26	2-7% 2,5%	32
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4% 2,1%	13	3-6% 3,1%	29	3-8% 3,6%	45
Общее количество часов в год		100%	624	100%	936	100%	1248

* исходя из астрономического часа (60 минут).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а в период учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях также возможна на учебно-тренировочном этапе⁶.

7. Календарный план воспитательной работы составляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» с учетом учебно-тренировочного процесса и графика участия в спортивных соревнованиях и направлен на решение основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися в рамках учебно-тренировочного процесса является единство воспитательных действий, единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и

⁶ в соответствии с пунктом 15.3. ФССП

соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность и задач каждого этапа спортивной подготовки.

В работе с обучающимися применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Примерный годовой календарный план воспитательной работы составляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» на учебный год и представлен в таблице 7.

Таблица 7

Примерный годовой календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	В течение года

		праздниках.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Важнейшим фактором воспитательной работы в рамках учебно-тренировочного процесса является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств обучающихся огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для обучающихся. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями, как специалиста в фехтовании, но и как человека авторитетного, культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, разрабатывается в ГБПОУ МО «УОР № 2» ежегодно. Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья, разрушение представлений о спорте, как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся и тренерско-преподавательского состава к проблемам допинга в спорте.

Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава – лишь одна составляющая из множества факторов.

Психолого-педагогическая составляющая антидопинговой работы в ГБПОУ МО «УОР № 2» направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей, которые для роста результатов дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия;
- пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

С целью профилактики допинга, в теоретическую часть программы включен раздел «Допинг в спорте». План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, рекомендуемая тематика и форма проведения теоретических занятий по разделу «Допинг в спорте» представлена в таблице 8.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговый курс РУСАДА	ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Тест по антидопинговому обучению	ежегодно (январь)	Онлайн-тест на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Беседа: Как допинг влияет на здоровье?	1-2 раза в год	Проводит тренер-преподаватель
	Беседа: Этическая сторона проблемы: допинг как обман	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Оформление стенда по антидопингу	в течение года	Проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист в качестве просветительской работы
	Мотивация допинга. Разновидности допинга. Повышение спортивных результатов без допинга. Социальная антидопинговая реклама.	в течение года	Проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист в форме игрового тренинга, рассчитанного на 4 занятия по 25 минут
	Проведение викторины	1 раз в год	Проводит тренер-

	«Знание антидопинговых правил»		преподаватель
Этап совершенствования спортивного мастерства	Антидопинговый курс РУСАДА	ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Тест по антидопинговому обучению	ежегодно (январь)	Онлайн-тест на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Беседа: Ущерб, наносимый допингом идее спорта	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Беседа: Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список.	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Лекция: Спорт без допинга. Как повысить результаты без допинга?	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
Этап высшего спортивного мастерства	Антидопинговый курс РУСАДА	ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Тест по антидопинговому обучению	ежегодно (январь)	Онлайн-тест на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Лекция: Документы, регламентирующие антидопинговую деятельность.	1-2 раза в год	Проводит тренер-преподаватель
	Беседа: Риски применения БАДов и последствия использования пищевых добавок	1 раз в год	Проводит врач
	Беседа: Порядок проведения допинг-контроля.	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания;	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей

	химическая структура классов веществ, включенных в список.		
	Лекция: Роль и обязанности персонала спортсмена.	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель

Тренинговая форма проведения антидопинговых мероприятий с обучающимися ГБПОУ МО «УОР № 2» является наиболее привлекательной для подростков и молодежи. Предлагаемый на игровых тренингах материал не акцентирует внимание на подробном описании запрещенных препаратов, процедурных моментов осуществления допинг-контроля, юридических нюансах, а заставляет обучающихся размышлять над вопросами: «Откуда вообще возникла проблема допинга?», «Почему допинг необходимо предотвращать?», «Как допинг связан с идеями, на которых основан спорт?». Примерный вариант игрового тренинга ориентировочно рассчитанного на 4 встречи по 25 минут представлен в Приложении № 2.

9. Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта «фехтование» являются частью профориентационной деятельности обучающихся и входят в общий объем годового учебно-тренировочного плана.

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по фехтованию на шпагах. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по фехтованию на шпагах.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по фехтованию на шпагах.
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов.
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся.
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря.
6. Овладение знаниями о мерах безопасности и предупреждении травматизма во время проведения и организации учебно-тренировочных занятий и соревнований по фехтованию на шпагах.
7. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по фехтованию на шпагах.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено Программой спортивной подготовки с обучающимися на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. Занятия проводятся в форме бесед,

семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки с учетом возраста и квалификации и представлено в таблице 9.

Таблица 9

**Требования к освоению раздела «инструкторская и судейская практика»
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»**

Этап спортивной подготовки	Требования к освоению раздела
<p align="center">Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - овладеть принятой в фехтовании на шпагах терминологией и упражнениями; - получить представление об основах методики подготовки обучающихся массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности; - приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. - наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими фехтовальщиками, выявлять ошибки и умение исправлять их; - научиться, совместно с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи; - знать правила соревнований; - непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности с постепенным их усложнением; - иметь представление о ведении методической документации (недельного плана, конспекта тренировочных занятий и др.), регистрации спортивных результатов в соревнованиях, тестированиях.
<p align="center">Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<ul style="list-style-type: none"> - приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с фехтовальщиками спортивно-оздоровительных групп, групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп; - самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки, проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать в разучивании отдельных упражнений и приемов; - уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия, принимать участие в судействе соревнований в детских спортивных школах и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря; - иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом; - обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием фехтовальных приемов без

	оружия; - знать меры безопасности и предупреждения травматизма.
Этап высшего спортивного мастерства	- составлять рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальные перспективные планов на этап, период, годичный цикл подготовки; - проводить учебно-тренировочные занятия по физической и технической подготовке с группами учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства; - составлять положения о соревнованиях; - иметь практический опыт судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в детских спортивных школах, общеобразовательных школах.

10. Требования к организации и проведению врачебно-педагогических, медико-биологических мероприятий и применению восстановительных средств.

Для достижения спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых учебно-тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебно-педагогического, медико-биологического и психологического контроля.

10.1. Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности учебно-тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебно-педагогический контроль заключается в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером-преподавателем за всем ходом учебно-тренировочной работы. Наблюдая за обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, врач определяет важные данные, характеризующие функциональные особенности его организма, степень напряжения при конкретной физической нагрузке, особенности его реакций в том или ином периоде или на соревновании, а также в период восстановления организма.

Наблюдения за обучающимися в естественных условиях спортивной деятельности могут быть эффективными только в тех случаях, когда им предшествует углубленное обследование в медицинском кабинете с применением необходимого комплекса клинико-функциональных методов исследования. Эти наблюдения приобретают особую важность, если при обследовании в условиях врачебного кабинета выявлены отклонения в состоянии здоровья. Осуществляя врачебно-педагогические наблюдения, врач изучает условия проведения занятий и соревнований; организацию и методику проведения занятий; исследует влияние учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм; определяет функциональное состояние и тренированность; совместно с тренером-преподавателем решает вопрос о рекомендациях относительно текущего и перспективного планирования.

Изучение условий проведения занятий и соревнований связано с изучением тех факторов внешней среды, которые влияют на организм обучающегося в учебно-тренировочном процессе и в ходе соревнований. К ним относятся метеорологические и температурные факторы, санитарное состояние мест занятий и

мест проведения соревнований, состояние спортивного инвентаря и оборудования и др.

10.2. Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (Клинического Центра восстановительной медицины и реабилитации, филиал по спортивной медицине) и включает в себя следующие виды контроля:

1) Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.

2) Текущее обследование (ТО) проводится на базе медицинского кабинета Училища не только для получения срочной информации о ходе учебно-тренировочного процесса и функционального состояния обучающегося, но и ежедневно (в условиях учебно-тренировочного процесса) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. При необходимости 3-4 раза в год на базе медицинского кабинета Училища проводится индивидуальный этапный контроль обучающихся в основном после интенсивных учебно-тренировочных циклов, сборов и серий контрольных соревнований.

Профессиональное грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов контроля, помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития обучающегося. Дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры.

10.3. Психологический контроль над состоянием обучающихся включает в себя определенные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов. Контроль осуществляют квалифицированные психологи. Роль тренера-преподавателя возрастает в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Особое значение имеет определение психологической совместимости внутри спортивного коллектива. Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки обучающихся – физической, технической и тактической.

Подготовка фехтовальщика перед соревнованиями носит чисто психологический характер: надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, тренер-преподаватель должен правильно воздействовать на обучающегося, настроив его на предстоящие соревнования. Необходимо стремиться к тому, чтобы у обучающегося были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое

приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов.

10.4. Применение средств восстановления в рамках Программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма фехтовальщиков. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичной подготовки. Тренер-преподаватель на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых условиях.

Комплексная система профилактических восстановительных мероприятий включает педагогические, психологические, физические, гигиенические, физиотерапевтические и медико-биологического средства.

Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- ограничение сопутствующих нагрузок в расписании дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет физических упражнений;
- эффекты корригирующих упражнений;
- витаминизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к тренировке;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная, психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия (чтение книг, экскурсии, посещение музеев, выставок и др.).

Гигиенические средства восстановления:

- рациональная организация режима дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);

- баня 1-2 раза в неделю (парная и суховоздушная);
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

К медико-биологическим средствам восстановления относится рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Основные принципы рационального питания:

- снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;
- соблюдение баланса питания, применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;
- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;
- использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях, создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.);
- разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов, применения разных приемов кулинарной обработки, включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;
- индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик обучающихся, состояния его пищеварительной системы.

Для обучающихся, имеющих вес больше 90 кг и (или) рост свыше 190 см – мужчины (юноши) и 80 кг и (или) рост свыше 180 см – женщины (девушки), а также в период интенсивной спортивной подготовки по медицинским показаниям, рацион питания рекомендуется увеличивать в пределах полуторной нормы, в соответствие приказом Министерства спорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ» № 999 от 30.10.2015 г.⁷.

Применение физических средств восстановления в учебно-тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем обучающихся. Однако, получение запланированного результата, возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому, следует учитывать, что кроме мобилизации резервов

⁷ Пункт 26 приказа Министерства спорта России № 999 от 30.10.2015 г.

организма физическими средствами восстановления необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение учебно-тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма обучающихся к предстоящей деятельности за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется своевременным целенаправленным применением средств и методов восстановления.

III. Система контроля Программы по виду спорта «фехтование»

11. По итогам освоения Программы по виду спорта «фехтование» применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам обучения, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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 третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.2. 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 стабильные спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.3. 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в три года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Московской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы по виду спорта «фехтование» сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по видам подготовки, которые представлены в таблицах 10-11, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица 10

Контрольные упражнения для оценки общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «фехтование»

Контрольные упражнения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет						
ОФП				СФП		
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Поднимание туловища, лежа на спине на спине за 30 с	Бег 14м (с)	Челночный бег 4х14м (с)	ИП - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (с)

ЮНОШИ	не < 160	не < 18	не < 32	не >3,8	не < 16,0	не >5,6
ДЕВУШКИ	не < 145	не < 9	не < 27	не >4,0	не < 16,4	не >5,8
участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации						
Контрольные упражнения этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства						
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Поднимание туловища, лежа на спине на спине за 1мин (кол-во раз)	Бег 14м (с)	Челночный бег 4х14м (с)	Тройной прыжок в длину с места (см)
<i>нормативы для этапа совершенствования спортивного мастерства</i>						
ЮНОШИ	не <230	не <42	не <50	не >3,6	не >14,4	не <680
ДЕВУШКИ	не <185	не <16	не <44	не >3,8	не >15,6	не <540
участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях						
<i>нормативы для этапа высшего спортивного мастерства</i>						
МУЖЧИНЫ	не <230	не <42	не <50	не >3,4	не >14,0	не <720
ЖЕНЩИНЫ	не <185	не <16	не <44	не >3,6	не >15,4	не <585
участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях						

Таблица 11

Контрольные упражнения для оценки специальной физической и технико-тактической подготовки по виду спорта «фехтование»

Контрольные упражнения	Этапы спортивной подготовки					
	УТЭ		ССМ		ВСМ	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
Передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	4,5	4,6	4,1	4,3	4,0	4,2
Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	5,3	5,3	5,0	5,0	4,9	4,9
Атака уколom в мишень с выпадом (с)	0,6	0,7	0,5	0,6	0,4	0,5
Атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,1	1,2	1,0	1,1	0,9	1,0
Атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)	2,0	2,0	1,5	1,8	1,5	1,8
Атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок и выпад в течение 1 мин (количество раз)	17	16	18	17	19	18

12.1. Методические указания по организации тестирования. Контрольные упражнения дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических способностей (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости).

Для повышения объективности контрольных упражнений необходимо соблюдение стандартных условий проведения:

- время, место, погодные условия;
- единое материальное, аппаратное и инвентарное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи контрольного упражнения, объяснение и демонстрация).

13. Вступительные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «фехтование» в соответствии с приложениями №№ 7-9 к ФССП, представлены в таблицах 12-14.

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
свыше трех лет по виду спорта «фехтование»**

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

Таблица 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по виду спорта «фехтование»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 42	не менее 16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	не менее +16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 50	не менее 44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 14 м	с	не более 3,6	не более 3,8
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более 14,4	не более 15,6
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более 5,2	не более 6,8
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	кол-во раз	не менее 15	не менее 14
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 680	не менее 540
3. Уровень спортивной квалификации				
спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по виду спорта «фехтование»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 42	не менее 16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	не менее +16

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	не менее 185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 50	не менее 44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 14 м	с	не более 3,4	не более 3,6
3.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более 14,0	не более 15,4
3.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более 5,0	не более 6,6
3.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	кол-во раз	не менее 16	не менее 15
3.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 720	не менее 580
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой по виду спорта «фехтование» обучающиеся не реже одного раза в год сдают нормативы промежуточной аттестации, которые являются показателями повышения или совершенствования их уровня общей и специальной физической подготовки. После каждого года спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации, по результатам сдачи которых, осуществляется перевод на следующий этап спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной и (или) итоговой аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению тренерско-педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине болезни (временной нетрудоспособности), травмы или других причин непреодолимой силы⁸.

Решение о периоде отсрочки промежуточной и (или) итоговой аттестации и периоде выполнения требований, предъявляемых Программой спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» для конкретного этапа спортивной подготовки, принимается Училищем индивидуально по каждому спортсмену с учетом причин невыполнения данных требований.

IV. Рабочая программа по виду спорта «фехтование», спортивной дисциплине «фехтование на шпагах»

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

Главным условием планомерной спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней

⁸ В соответствии с пунктом 5 приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022

физической подготовленности и допустимых объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего процесса.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий характеризуются, прежде всего, последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информационной нагрузкой в соответствии с этапом спортивной подготовки.

При распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным возрастным категориям учитывается необходимость постоянного повторения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения тактических умений и терминов.

Изучение спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявления двигательных и психических качеств, требуемых от обучающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, так как ведут поединки в основном по одним правилам, используя одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков.

14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет.

Основная направленность на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет – стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

На базе стандартизации выполнения приемов фехтования и формирования специальных умений, происходит освоение базовых действий и проводится адаптация фехтовальщиков к условиям соревнований. Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики спортивного фехтования на шпагах. Обеспечивается повышение функциональных возможностей фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.

Специализация содержания занятий на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести.

В определенной мере важны и упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы которых наиболее высок именно в 13-14 лет.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки осваивается тактическая информация, определяющая выбор ситуаций и способов применения действий в поединках.

Конкретизируются ситуации взаимодействия с оружием противника, которые определяют возможности их результативного применения в боевом поединке. Наряду с этим проходит и специализация двигательных реакций и свойств внимания, начиная со специальной разминки и заканчивая индивидуальным уроком. Это приводит к стабилизации времени простого реагирования, сокращению времени реакции выбора с переключением и торможением, а также минимизации ошибок.

Развивающиеся интеллектуальные возможности обучающихся данного возраста позволяют осознанно формировать некоторые тактические качества: наблюдательность, предвидение, накопление тактической информации, неожиданность действий.

Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемой в стремлении фехтовальщика первым начинать боевые схватки. Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностями к тактическому риску, при использовании в поединках новых изученных действий. В то же время у подростков на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость и выдержка.

Волевые качества, определяющие дисциплинированность, организованность, старательность и усердие подкрепляются целеустремленностью, настойчивостью и упорством в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

Примерное распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет, рассчитано на 52 недели* и представлено в таблице 15.

Таблица 15

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
2. Специальная физическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3. Участие в спортивных соревнованиях**	25	3	3	2	2	3	3	3	3	3			
4. Техничко-тактическая подготовка	462	37	37	39	39	38	38	39	39	38	40	39	39
5. Теоретическая и психологическая подготовка	25	2	2	2	2	1	1	1	1	1	4	4	4

6. Инструкторская и судейская практика	13	2	2	1	1	1	1	2	2	1			
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
УМО	Не менее 2 раз в год												
Общее количество часов в год	624	52	52	52	52	51	51	53	53	52	52	52	52

Примечание:

*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по планам тренировочных групп на период активного отдыха обучающихся;

**контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Основные педагогические усилия тренеров-преподавателей на этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на специализирование психофизиологических функций, в результате которого у обучающихся сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущегося клинка противника и дистанция в поединке. На этапе совершенствования спортивного мастерства создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических намерений.

Начинается формирование индивидуального стиля ведения поединков, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Следовательно, освоение средств фехтования, составляющих его основу, должно быть усилено дальнейшим специализированием двигательных и психических качеств, формированием тактических умений. Практически постоянно повышающийся уровень быстроты движений у обучающихся этого возраста, создает благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы.

Особенностью содержания спортивной подготовки фехтовальщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства является специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений. Повышаются требования к показателям быстроты их выполнения и ловкости при координировании разнонаправленных движений.

Изучаются тактические характеристики построения боев, относящиеся к инициативе начала схваток, использованию пространства фехтовальной дорожки, времени на подготовку действий, тактические особенности применения действий в ближнем бою. В результате формируются тактические модели ведения поединков, предназначенные для противодействия различным по оснащенности боевым действиям и уровню тактической активности, а также темпераменту противников.

Ускоряется освоение технико-тактических особенностей построения боев, диктуемых условиями и ситуационным разнообразием соревнований.

В тактической и психологической подготовке фехтовальщиков этапа совершенствования спортивного мастерства особая роль принадлежит реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях.

Первоначально задачу на преимущественное применение конкретных действий техники и тактики определяет тренер-преподаватель. Лишь затем обучающийся будет способен самостоятельно контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых комбинаций и средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации своих тактических намерений.

Лучшие фехтовальщики данного этапа выступают в юношеских национальных первенствах по своей возрастной категории, а отдельные спортсмены в международных турнирах, в том числе и среди юниоров. Фехтовальщики на этапе совершенствования спортивного мастерства, которые попадают в состав ближайшего спортивного резерва национальной сборной команды, участвуют в соревнованиях взрослого и юношеского спортивного календаря, что с учетом больших физических и психических нагрузок требует разумного планирования учебно-тренировочного процесса. В связи с этим большое внимание уделяется совершенствованию выносливости.

Ощутимое утомление у фехтовальщиков, имеющих хорошие показатели двигательной подготовленности, наступает после 10-12 боев с высоким уровнем психической напряженности. Подобная суммарная нагрузка составляет в соревнованиях предварительный тур и два тура прямого выбывания. Таким образом, на крупных соревнованиях бой за вход в 1/16 финала проводится уже на фоне утомления. С учетом этого специализация выносливости проводится в русле в первую очередь аэробных возможностей, а затем и анаэробных, поскольку отдельные поединки проходят в условиях высокой двигательной интенсивности на фоне кислородного долга.

Примерное распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства, рассчитано на 52 недели* и представлено в таблице 16.

**Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	47	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5
2. Специальная физическая подготовка	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2
3. Участие в спортивных соревнованиях**	57	6	6	6	6	6	5	6	6	5			5
4. Техничко-тактическая подготовка	702	59	59	59	58	57	58	59	58	58	60	59	58
5. Теоретическая и психологическая подготовка	47	3	3	3	4	4	4	3	4	4	6	6	3
6. Инструкторская и судейская практика	26	3	3	3	3	2	2	3	2	3			2
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3
УМО		1 раз в год											
Общее количество часов в год	936	79	78	79	79	76	76	79	78	78	78	78	78

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

**контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

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

Основным направлением спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся. Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики проходит на фоне стабильных психических процессов в связи с сформированностью психофизиологической сферы обучающихся. Способности к проявлениям выдержки и самообладания существенно расширяют возможности усовершенствования содержания учебно-тренировочных занятий и состава, применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Физическая подготовка фехтовальщиков данного этапа направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранение определенного объема скоростно-силовых упражнений. Особое внимание начинают уделять выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление, которое может вызывать снижение двигательной активности и ухудшение точности уколов. Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщиков являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в личных и командных турнирах примерно от 15 до 20 в годичном цикле позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боев. На этапе высшего спортивного мастерства обучающиеся уже владеют многими средствами ведения поединков, имеют соревновательный опыт ведения боев с соперниками различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающихся различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психической сферы. Поэтому для повышения уровня мастерства необходимы четкие самооценки и, прежде всего четкие представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, в тех ситуациях, в которых обучающийся получает наибольшее количество уколов.

Примерное распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства, рассчитано на 52 недели* и представлено в таблице 17.

Таблица 17

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4

2. Специальная физическая подготовка	37	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3. Участие в спортивных соревнованиях**	99	9	8	9	8	8	8	8	9	8	8	8	8
4. Техничко-тактическая подготовка	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
5. Теоретическая и психологическая подготовка	62	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5
6. Инструкторская и судейская практика	32	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	45	3	4	4	4	3	3	3	3	4	5	5	4
УМО	1 раз в год												
Общее количество часов в год	1248	104											

Примечание:

*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

**контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

15. Учебно-тематический план включает в себя распределение теоретического и практического материала по виду спорта «фехтование» на разных этапах спортивной подготовки и представлен в таблице 18.

Таблица 18

Примерный учебно-тематический план теоретического и практического материала по виду спорта «фехтование»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоретический материал				
Учебно-тренировочный	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения: ≈ 960			
	Роль и место физической культуры в	≈ 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных

этап (этап спортивно й специализ ации)	формировании личностных качеств			качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка и методы восстановления. Допинг в спорте	≈ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Средства и методы восстановления. Гигиена, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, массаж. Понятие допинга и запрещенные вещества.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 106	декабрь-май	Система соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Обязательные требования к участникам. Действия арбитра на дорожке
Этап совершенствования спортивно го мастерств а	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа,

	самоанализ обучающегося.			самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка и методы восстановления. Допинг в спорте	≈ 200	сентябрь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Средства и методы восстановления. Гигиена, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, массаж. Понятие допинга и запрещенные вещества. Антидопинговые правила. Порядок антидопингового контроля.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства: ≈ 600			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	≈ 120	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. Допинг в спорте.	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. Антидопинговые правила. Порядок антидопингового контроля.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной деятельности. Психограмма фехтования
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Практический материал

Общая физическая подготовка

<ul style="list-style-type: none"> - скоростно-силовые качества - координационные способности - вестибулярная устойчивость - гибкость - выносливость 	<p>Строевые упражнения. Понятие о строе. Команды предварительные и исполнительные. Действия в строю: выравнивание, расчет, повороты на месте, размыкания и смыкания, движение в строю, перемена направления движения строя, перестроение из колонны в шеренгу, из шеренги в колонну. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановки во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса в различных исходных положениях (ИП), одновременно и разноименно, на месте и во время движения шагом и бегом, на тренажерах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение). Упражнения для развития мышц ног в различных ИП, одновременно и разноименно, на месте и во время движения шагом и бегом, со сменой направления, на тренажерах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, приседания, выпады, подскоки, прыжки). Упражнения для развития мышц шеи и туловища в различных ИП, на месте и во время движения, на тренажерах (наклоны, повороты, седы, упоры, смешанные упоры). Броски набивного мяча 2-5кг одной и двумя руками в разных ИП и направлениях. Упражнения на расслабление, гибкость и развитие вестибулярной устойчивости с использованием дополнительного оборудования (фитбол, полусфера, степ-платформа, платформа и ремни для баланса). Упражнения со скакалкой (прыжки, забегания, со сменой ритма, в парах, в группах).</p>
	<p>Гимнастика. Упражнения в различных ИП, на месте и во время движения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке, на перекладине (ОРУ, прыжки, висы, упоры, подтягивания).</p>
	<p>Акробатика. Кувырки вперед и назад, мост, стойка на руках и голове.</p>
	<p>Легкая атлетика. Бег (короткие дистанции -30м, 60м, 100м, эстафеты, средние дистанции – 400м, 800м, по пересеченной местности на 1-5км, марш-броски 6-8км), прыжки (в длину с разбега и с места, тройной), метание.</p>
	<p>Плавание. Овладение техникой плавания способом кроль и брас, плавание на дистанции 25м, 50м, 100м, 300м без учета времени, игры на воде, приемы спасения утопающих.</p>

Специальная физическая подготовка

<ul style="list-style-type: none"> - приемы передвижения и маневрирования 	<p>Для развития быстроты и скорости передвижения. Бег с низкого старта на 15-30м, на скорость на короткие дистанции, на месте в быстром темпе с упором руками, с внезапной сменой направлений, с остановками и переходом на другие упражнения, с ускорением, по сигналу, из различных ИП (боевой стойки, сидя, лежа, спиной). Эстафеты встречные, с препятствиями, с прыжками, с предметами и др. Передвижения в боевой стойке со сменой темпа,</p>
--	---

	<p>направления, амплитуды, с выполнением задания. Соревнования на скорость передвижения в боевой стойке.</p> <p>Различные упражнения в игровой форме, требующие быстрых ответных действий. Выполнение уколов на мишени со сменой темпа, на скорость, по заданию, с выпадом и без, сдвоенные, строенные уколы. Упражнения с мячами (теннисные, футбольные, баскетбольные) – быстрое ведение мяча одной рукой, метания и броски мячей, быстрая передача мяча в парах в разных ИП. Упражнения со скакалкой в боевой стойке (прыжки, забегания, специальные передвижения).</p>
	<p>Для развития скорости и маневренности. Упражнения в маневрировании с партнером, передвижения и нанесения уколов в мишень по сигналу, в перемене позиций, уколы в мишень на точность попадания из разных ИП, позиций, дистанций. Соревнования на точность поражения мишени, бой с тенью. Упражнения в равновесии в боевой стойке (с закрытыми глазами, по уменьшенной площади опоры). Жонглирование теннисными мячами и другими малыми предметами, перебрасывание в парах (гимнастических палок, мячей), броски и ведение мячей (с поворотом, с обходом партнера), маневрирование с мячом, метание малых мячей в неподвижную и подвижную цель. Подвижные и спортивные игры с мячом.</p>
	<p>Для развития специальной выносливости. Специальные фехтовальные упражнения с короткими паузами отдыха, учебные и вольные бои с короткими перерывами.</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» дисциплины «фехтование на шпагах» относятся требования и подходы в соответствии с главой V ФССП.

16.1. Основной особенностью осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» является формирование годового учебно-тренировочного плана с учетом структуры годичного цикла спортивной подготовки.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевается состояние оптимальной готовности обучающихся к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом цикле. Понятие оптимальной готовности носит условный характер и может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в главных соревнованиях сезона:

- результат, превышающий уровень прежнего результата;
- результат, близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3 % от лучшего спортивного достижения в году).

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер и протекает в порядке последовательной смены трёх фаз: приобретения; относительной стабилизации; временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме обучающихся под воздействием учебно-тренировочных занятий и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов. Фазы развития

спортивной формы являются основой периодизации и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы, годичный цикл у обучающихся подразделяется на три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Учебно-тренировочный процесс в рамках реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» в течение года идет по нарастающей. Всем циклам спортивной подготовки свойственна волнообразная динамика. Для получения положительного тренировочного эффекта тренеры-преподаватели на основе методических рекомендаций расставляют акценты в дозировании нагрузок учебно-тренировочных занятий каждого периода (мезоцикла, микроцикла), примерное распределение которых в годичном цикле спортивной подготовки фехтовальщиков показано в таблице 19.

Таблица 19

Примерное распределение периодов подготовки в годичном цикле спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Месяцы	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Период (макроцикл спортивной подготовки)	Подготовительный период (фундаментальная подготовка и приобретение спортивной формы)			Соревновательный период (стабилизация спортивной формы)							Переходный период (временная утрата спортивной формы)	
Мезоцикл спортивной подготовки	Обще-подготовительный		Специально-подготовительный	Подводящий	Соревновательный			Восстановительный		Восстановительно-поддерживающий		
Микроцикл спортивной подготовки	Втягивающий	Базовый общефизический	Базовый специально-физический	Базовый специально-подготовительный	Контрольно-подготовительный	Предсоревновательный	Соревновательный	Восстановительно-подготовительный	Соревновательный	Восстановительно-подготовительный	Восстановительно-поддерживающий	Втягивающий обще-подготовительный

<p>Особенности этапов спортивной подготовки</p>	<p>Повышение общего уровня функциональных возможностей, увеличение объема двигательных умений и навыков</p>	<p>Развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков, нарастание специальной психологической подготовки</p>	<p>Сохранение спортивной формы и на основе этого реализации ее в максимальных результатах. Значительная интенсивность боевой практики и индивидуальных уроков, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической реабилитации и переклочки на другие виды двигательной деятельности при некотором снижении общих объемов нагрузок.</p>	<p>ОФП в режиме активного отдыха со сменой двигательной деятельности и обстановки с целью полного восстановления спортсменов</p>
---	---	--	--	--

Непрерывность повышения уровня техники и тактики на разных этапах спортивной подготовки, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психической сферы обучающихся достигается подбором микроциклов перед ответственными соревнованиями. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется установкам на успешное выступление. В случае необходимости возможна коррекция объемов и содержания учебно-тренировочного процесса на основе срочной оценки состояния обучающегося.

В недельных циклах моделируются условия крупных соревнований с обычной для них двухдневной (личные турниры) или трехдневной (личные и командные турниры) продолжительностью. Количество и содержание недельных циклов при этом лимитируется продолжительностью учебно-тренировочного занятия и расположением основных соревнований по периодам и этапам годового цикла:

- предсоревновательный недельный цикл направлен на повышение или снижение нагрузки;
- соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих боев;
- послесоревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность.

По своему построению недельные циклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими.

16.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «фехтование» должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

16.4. Организация учебно-тренировочного процесса и проведение соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности:

- наличие медицинского допуска к занятиям и инструктажа по охране труда;
- соблюдение на занятиях принципов доступности, последовательности и соответствия нагрузок Программе спортивной подготовки, расписанию занятий, а также установленным режимам занятий и отдыха;
- сведение к минимуму воздействия опасных факторов во время занятий: травмы при столкновениях, травмы при нарушении правил проведения боя, травмы при работе с оружием (шпагой) без специальных средств защиты (маски, защитных жесткостей для юношей и девушек, специально предусмотренных защитных костюмов); травмы при занятиях на фехтовальных тренажерах (мишенях, манекенах); травмы при индивидуальных и групповых занятиях;
- наличие в спортивном зале медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи;
 - соблюдение правил пожарной безопасности; правил поведения в зале, правил содержания оружия, ношения спортивной одежды и обуви, правил личной гигиены.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

17. Материально-технические условия реализации Программы осуществляются в соответствии с пунктом 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки:

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

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

17.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечивается в соответствии с пунктом приложением № 10 к ФССП и представлено в таблице 20.

Таблица 20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

№ 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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
1.	Тренировочное оружие	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1
2.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	3	1	5	1	8	1
3.	Шнур к электрошпаге	штук		2	1	4	1	5	1
4.	Электронаконечник к электрошпаге	штук		3	1	5	1	8	1
5.	Электрошпага	комплект		2	1	3	1	4	1
6.	Проклейка шпага	штук		3	1	5	1	8	1

17.3. Обеспечение спортивной экипировкой обеспечивается в соответствии с пунктом приложением № 11 к ФССП и представлено в таблице 21.

Таблица 21

Обеспечение спортивной экипировкой на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	10
4.	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	10
5.	Налокотники для фехтования	пар	10
6.	Перчатки для фехтования	пар	10
7.	Чехол-сумка для оружия	штук	10
8.	Шнур к электрошпаге	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
1.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1
2.	Нагрудник	штук		1	1	1	1	1	1
3.	Перчатки для фехтования	пар		1	1	2	1	2	1
4.	Защита ноги	штук		1	1	1	1	1	1
5.	Защита руки	штук		1	1	1	1	1	1
6.	Гетры белые	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
7.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	комплект		1	1	1	1	1	1
8.	Перчатки для фехтования	пар		1	1	2	1	2	1
9.	Протектор груди (мужской)	штук		1	1	1	1	1	1
10.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук		1	1	1	1	1	1
11.	Протектор-бандаж для паха	штук		1	2	1	2	1	2
12.	Обувь для фехтования	пар		2	1	2	1	2	1
13.	Чехол для оружия на колесах	штук		1	2	1	1	1	1

17.4. Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

17.5. Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

17.6. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Требования к кадровому составу для реализации Программы в соответствии с пунктом 13 ФССП:

18.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России

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

18.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается прохождением курсов повышения квалификации не реже одного раза в три года.

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы по виду спорта «фехтование».

19.1. Список источников:

1. Приказ Минспорта России от 31.10.2022 г. № 877 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утверждена приказом Минспорта России от 06.12.2022 г. № 1148 // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

6. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2018.
 7. Бычков Ю.М. Новое в технике передвижения фехтовальщиков // Теория и практика физической культуры. – 2019.
 8. Войтов В.Г. Обобщающая модель продуцирования тактического действия в спортивном фехтовании // Теория и практика физической культуры. – 2020.
 9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2021.
 10. Грецов А.Г. За спорт без допинга. Вопросы и ответы: научно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2022.
 11. Павлов А.И., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Специальные тактические умения, обеспечивающие решение задач подготавливающих действий в спортивном фехтовании // Фехтование. Вестник. / Составители А.И. Павлов, Ю.М. Бычков. – Смоленск, СГИФК, – Вып. 1. – 2019.
 12. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2018.
 13. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. – М.: СпортАкадемПресс. – 2020.
 14. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. Ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2022.
- 19.2. Перечень Интернет-ресурсов:
1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
 2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Московской области [Электронный ресурс]. URL: <http://mst.mosreg.ru/>
 3. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru/sites/default/>
 4. Официальный сайт общероссийской спортивной общественной организации «Федерация фехтования России» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusfencing.ru/>
 5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
спортивных мероприятий отделения фехтование ГБПОУ МО "УОР № 2"

№	Соревнование, ТМ	Место проведения	Сроки проведения
1.	Всероссийский турнир среди юношей и девушек до 18 лет (рейтинговый для отбора в сборную РФ)	по назначению	согласно календаря
2.	Первенство России среди юниоров	по назначению	согласно календаря
3.	Международный турнир среди юниоров (рейтинговый для отбора в сборную РФ)	по назначению	согласно календаря
4.	Первенство России среди юношей и девушек до 18 лет	по назначению	согласно календаря
5.	Официальные соревнования субъекта РФ среди юношей и девушек до 18 лет	по назначению	согласно календаря
6.	Чемпионат России шпага мужская, женская	по назначению	согласно календаря
7.	Всероссийский турнир среди юниоров (рейтинговый для отбора в сборную России)	по назначению	согласно календаря
8.	Всероссийский турнир среди юношей и девушек до 18 лет (рейтинговый для отбора в сборную РФ)	по назначению	согласно календаря
9.	Всероссийский турнир юниоры до 24 лет (рейтинговый для отбора в сборную России)	по назначению	согласно календаря
10.	Первенство России среди юношей и девушек до 15 лет	по назначению	согласно календаря
11.	Кубок России взрослые шпага мужская, женская	по назначению	согласно календаря
12.	Первенство России среди юниоров до 24 лет	по назначению	согласно календаря

Примерные варианты игрового тренинга в рамках
проведения антидопинговых мероприятий в ГБПОУ МО «УОР № 2»

Занятие №1 - «Мотивация прибегания к допингу».

Обоснование ведущим игрового тренинга актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг». Согласно принятому на сегодня определению, понятие «допинг» означает именно действие (нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы).

«Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям.

Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы).

Преимущества, даваемые допингом	«Цена вопроса»	
	Очевидные недостатки	Скрытые риски
1	2	3

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом:

а) таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора,

б) ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени.

В случае невозможности организовать работу описанным способом, можно обойтись записями на традиционной доске.

Занятие №2 - Знакомство с основными разновидностями допинга.

Занятие начинается с небольшого рассказа ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте.

Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 4-6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке. Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: стимулирующие средства, обезболивающие средства, анаболические стероиды, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при «правильном» применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

Занятие №3 - Способы повышения спортивных результатов.

Занятие начинается с краткого рассказа о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

Способ повышения результатов	Каким требованиям должен отвечать этот способ, чтобы показать максимальную эффективность?
Обычная тренировка	
Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка)	
Психологическая подготовка	
Рациональная организация жизнедеятельности	
Использование разрешенных достижений спортивной медицины	

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии с позиции скептически настроенного эксперта.

Занятие №4 - Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга.

Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

- Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
- Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
- Какие шаги мной уже сделаны?
- Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
- На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?

- Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг?
- Когда я это сделаю?

Теоритический материал для занятий. 1999 году по инициативе Международного олимпийского комитета, при поддержке и участии межправительственных организаций, правительств, государственных органов, общественных и частных организаций, участвующих в борьбе с допингом в спорте, было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), являющееся международным независимым агентством, которое состоит и финансируется спортивными организациями и правительствами. Основными целями ВАДА является проведение научных исследований, образовательных программ, поддержка антидопинговой деятельности в различных странах и мониторинг соблюдения Всемирного антидопингового кодекса, документа, разработанного ВАДА в 2003 году. В 2009 году была разработана новая редакция Кодекса, которая действует в настоящее время. В 2015 году планируется принятие новой версии Кодекса.

Кодекс ВАДА – это рамочный основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. В дополнение к Кодексу ежегодно ВАДА обновляет список запрещенных в спорте субстанций и методов, которые в Российской Федерации утверждаются приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики.

В качестве информационной поддержки тренинга используются методические материалы (пособия «Радуйся честной победе», «За спорт без допинга», серия плакатов социальной рекламы).