

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

**ПРИНЯТА**

Малым педагогическим советом  
спортивной школы олимпийского  
резерва №1

протокол от 15.04. 2024 г. № 2

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. генерального директора

Е. А. Ищенко

приказ № 1485 -ОД от 16.06 2024 г



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «фехтование».**

**Этап совершенствования спортивного мастерства,  
этап высшего спортивного мастерства**

Возраст обучающихся: с 13 лет

Срок освоения: без ограничений

**Разработчики:**

Федорова Раиса Владимировна,  
заместитель директора СШОР №1  
Шелохнева Валентина Алексеевна,  
инструктор-методист

Катунова  
Мария  
Ренгольдвна

Digitally signed by Катунова Мария  
Ренгольдвна  
DN: О=ГБНОУ СПб ГДТЮ, CN="Катунова Мария Ренгольдвна", E=info.gdiy@obr.gov.spb.ru  
Reason: I am the author of this document  
Location:  
Date: 2024.12.24 17:07:35+03'00'  
Foxit PDF Reader Version: 2023.3.0

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

протокол от 06.06.24 № 10

## **I. Общие положения**

- 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»** (далее **Программа**) разработана для реализации в Спортивной школе олимпийского резерва № 1 (далее - СШОР) Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных» (далее – Учреждение) на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 марта 2024 г. № 269 и предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (юношей, старших юношей, юниоров, мужчин и девушек, старших девушек, юниорок, женщин) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 877 (далее ФССП).
- 2. Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «фехтование». Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд региона и страны.

## **II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Краткая характеристика вида спорта «фехтование»**

**ФЕХТОВАНИЕ** спортивное (от нем. fechten — фехтовать, сражаться, бороться), вид спорта - единоборство на спортивной рапире, шпаге, сабле.

Фехтование - это умение наносить уколы посредством атак и защит в определенные моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, выступление и оборона.

Международная федерация фехтования — ФИЕ (FIE) была основана в 1913. В ее состав входят 99 стран мира (2000). Федерация фехтования СССР вступила в ФИЕ в 1952. Самостоятельная Федерация фехтования России была образована в 1992. В программу Олимпийских игр фехтование было включено с 1896, чемпионаты мира проводятся с 1937. Чемпионаты Европы проводились в 1906— 1936 и были возобновлены с 1991.

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

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

У саблистов действительными считаются уколы, нанесенные острием, и удары, нанесенные клинком. Поражаемой поверхностью в фехтовании на саблях считаются все части тела, находящиеся выше горизонтальной линии, проведенной через вершины углов, образованных телом и бедрами спортсменов, когда они находятся в боевой

стойке. Удары (уколы), нанесенные по непоражаемой поверхности, не засчитываются, но бой при этом не останавливается.

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

Фехтовальщики соревнуются на поле боя, имеющем ширину 150-200 см и длину 14 м. Перед началом боя спортсмены располагаются в двух метрах от середины поля боя. Если во время боя участник пересечет заднюю границу поля боя, ему засчитывается штрафной укол.

Снаряжение состоит из маски, костюма, гетр и перчатки. Фехтовальные бои проводятся судьей с помощью аппарата - электрофиксатора. Судья руководит боем и присуждает уколы в соответствии с правилами для каждого вида оружия. Судейство ведется на французском языке - официальном языке ФИЕ.

Электрическая сигнализация.

В соревнованиях на рапирах и саблях поражаемая поверхность спортсмена покрыта токопроводящей курткой. Электрорапира и электрошпага имеют контактный наконечник, который соединен проводками, идущими в желобе оружия, с розеткой, находящейся внутри гарды.

Перед боем фехтовальщик присоединяет свое оружие к личному шнуру, который проходит под курткой. Этот шнур соединяется с катушкой, автоматически сматывающей провод и соединенной с центральным аппаратом, фиксирующим уколы и удары зажиганием ламп и звуковым сигналом.

В 1990-е гг. ФИЕ стало успешно внедрять аппарат, работающий без катушек-смаывателей. Когда рапирист или шпажист наносит укол, головка наконечника «утапливается», что приводит к зажиганию ламп аппарата, находящегося со стороны его противника.

В соревнованиях саблистов сигналы фиксируются, когда сабля участника с определенной силой приходит в контакт с электропроводящей курткой соперника (то есть когда спортсмен наносит удар или укол). Аппарат устроен таким образом, что уколы, нанесенные в гарду или по непоражаемой поверхности, не регистрируются.

В боях на рапирах действительные уколы фиксируются зажиганием красной лампы с одной стороны и зеленой лампы с другой стороны, недействительные уколы - зажиганием белых ламп. При фехтовании на рапирах и саблях аппарат не показывает преимущества времени нанесения укола одним фехтовальщиком перед временем нанесения укола другим фехтовальщиком, и поэтому при зажигании одновременно красной и зеленой ламп судья в соответствии с правилами решает, кому из участников засчитывается укол.

В фехтовании на шпагах зажигаются только красные и зеленые лампы. Аппарат показывает, кто из участников нанес укол раньше, поэтому при зажигании лампы судья присуждает укол тому из спортсменов, с чьей стороны она зажглась, а при зажигании двух ламп присуждается обоим участникам по уколу. Для того чтобы уколы, нанесенные в пол, не фиксировались аппаратом, поле боя покрывается токопроводящей (чаще всего металлической) дорожкой.

Перед боем на рапирах и шпагах судья проверяет специальным грузом-эталоном сопротивление пружины наконечника электрооружия. Рапира должна регистрировать уколы, нанесенные с силой более 500 г, а шпага - с силой более чем 750 г.

Поединки проводятся на фехтовальной дорожке длиной 14 м и шириной 1,5 - 2 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы или удары аппарата. Спортсмены в брюках и куртках, в масках с металлической сеткой и в перчатке на вооруженной руке. Уколы и удары, нанесенные фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе электрической схемы, проходящей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой.

Эффективность системы подготовки фехтовальщиков обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин  
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта  
номер–код вида спорта «фехтование» - 020 000 1611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины						
	020	001	1	6	1	1	Я
рапира	020	001	1	6	1	1	Я
рапира-командные соревнования	020	002	1	6	1	1	Я
сабля	020	003	1	6	1	1	Я
сабля-командные соревнования	020	004	1	6	1	1	Я
шпага	020	005	1	6	1	1	Я
шпага-командные соревнования	029	006	1	6	1	1	Я

**3. Программа разработана на цикл спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», состоящий из этапов многолетней подготовки:**

- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ)

Срок реализации программы: без ограничений.

Программа реализуется в очной форме.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1

Зачисление обучающихся на этапы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами, регулирующими образовательный процесс и взаимоотношения участников образовательного процесса в Учреждении.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и

специальной подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации – Таблица 11,12.

Для зачисления предоставляется медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России<sup>1</sup>.

Возможен перевод обучающихся из других спортивных организаций с учетом возрастных требований, указанных в Таблице 2 (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки), выполнивших контрольные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации.

Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно выполнить требования промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки.

Списочный состав обучающихся для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при необходимости утверждается Комиссией Комитета по физической культуре и спорту по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга.

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» устанавливается в соответствии с ФССП.

Таблица 3

#### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной**

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20	24
Общее количество часов в год	1040	1248

#### **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»**

Основными формами обучения являются:

**5.1 учебно-тренировочные занятия** (групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий);

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

<sup>1</sup> Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144 «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»

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

## **5.2 учебно-тренировочные мероприятия;**

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочное мероприятие – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

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

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

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

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	--
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

### 5.3 спортивные соревнования;

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта «фехтование» (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). Соревнования по фехтованию на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства проводятся среди мужчин, юниоров, старших юношей, юношей и среди женщин, юниорок, старших девушек, девушек по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта:

- рапира, рапира - командные соревнования;
- сабля, сабля - командные соревнования;
- шпага, шпага - командные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фехтование;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фехтование;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Таблица 5

#### Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	4	6
Отборочные	10	10
Основные	2	2

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии и Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки предполагает применение **иных форм обучения**:

**5.4 самостоятельная подготовка**, в том числе с использованием дистанционных технологий; Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от



общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;

### **5.5 контрольные мероприятия**

Контрольные мероприятия направлены на выявления возможностей спортсмена, уровень его подготовленности, эффективности подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные мероприятия (контрольные контрольно-переводные нормативы (испытания)).

Контрольные испытания спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

### **5.6 инструкторская и судейская практика.**

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план.**

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

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	5	4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	8	10
4.	Технико-тактическая подготовка (%)	68	68
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4	4

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		<b>20</b>	<b>24</b>
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия	
		<b>4</b>	<b>4</b>
		Наполняемость групп (чел)	
		<b>2-7</b>	<b>1-6</b>
1.	Общая физическая подготовка	52	50
2.	Специальная физическая подготовка	42	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	83	125
4.	Технико-тактическая подготовка	707	848
5.	Теоретическая подготовка	83	75
6.	Психологическая подготовка		
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	+	+
8.	Инструкторская практика		
9.	Судейская практика	31	50
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		
11.	Восстановительные мероприятия	42	50
Общее количество часов в год		<b>1040</b>	<b>1248</b>

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШОР составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команд Санкт-Петербурга и в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Объем индивидуальной спортивной подготовки строится в зависимости от планируемого результата в соответствии с календарным планом официальных соревнований.

Для учащихся в группах высшего спортивного мастерства учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

## **7. Календарный план воспитательной работы**

**Цель воспитательной работы:** создание условий для формирования физически здоровой личности, мотивированной на достижение высоких результатов в выбранном виде спорта, имеющей потребность и возможности выбрать профессию и в будущем успешно, с пользой для общества и для себя, работать по выбранной специальности в области физической культуры, спорта.

### **Задачи:**

- обеспечение благоприятной среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья обучающихся,
- создание условий для укрепления гражданской позиции обучающихся (уважение к историко-культурным традициям России, нравственные идеалы, нормы поведения);
- установление партнерских отношений с родителями обучающихся;
- содействие формированию устойчивых профессиональных интересов и предварительному выбору профессии;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

## Календарный план воспитательной работы

	Направление	Мероприятие	Сроки
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных мероприятиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> -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 согласно календарю спортивно-массовой работы СШОР №1 В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> -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.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	в течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
	Общественно – патриотическое направление	Акция «Свеча памяти» Участие в соревнованиях, посвященных Дню победы в ВОВ	Январь Май
3.1.	Культурно-просветительское направление	«День открытых дверей» «Здравствуй, сказочный Дворец!» Экскурсии, музеи Смены в ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»  Традиционные мероприятия в группе (дни рождения, ежегодные праздники)	Май Октябрь В течение года В течение года согласно плану выездов В течение года
3.2.	Нравственно-правовое направление	Беседы: -профилактика правонарушений -профилактика экстремизма -безопасность на дороге -выполнение правил пожарной безопасности	Постоянно в течение года
4.	<b>Семья</b>		
4.1.	Работа с родителями	Анкетирование родителей «Мониторинг оценки качества образования» Родительские собрания по группам Общешкольные родительские собрания «Неделя открытых занятий» Индивидуальные беседы с родителями	Март-апрель В течение года Сентябрь, май Декабрь, апрель По назначению В течение года

**8. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** (в соответствии с рекомендациями Российского антидопингового агентства «РУСАДА» (далее «РУСАДА»)).

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на

использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющую спортивную подготовку.

**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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Виды нарушений антидопинговых правил	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике
	Оформление стенда по антидопингу	1 раз в год	Своевременное размещение актуальной информации
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	Регулярно	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА и сертификация тренеров, спортсменов в РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку профилактической работы направленной на формирование нулевой терпимости к допингу	В течение года	



## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШОР является подготовка занимающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская работа в группах совершенствования спортивного мастерства продолжается в более расширенных объемах. Спортсмены этапа спортивного совершенствования владеют принятой в фехтовании терминологией, командами, основными методами построения тренировочного занятия. Фехтовальщики должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе соревнований.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований., могут сдавать зачеты на соответствующие судейские категории. Для практики судейства привлекаются к соревнованиям муниципального и регионального уровней.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	-Освоение методики проведения тренировочных занятий по фехтованию с начинающими спортсменами. -Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1.Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий. 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики фехтования. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в СШОР	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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

Обучающиеся, желающие пройти обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, могут быть зачислены в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»). Спортсмен обязан своевременно проходить медицинское.

Медицинское обеспечение лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, осуществляется медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

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

### **Планы проведения медицинских, медико-биологических мероприятий**

1. *Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО)* проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

2. *Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)*

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности.

### **Планы применения восстановительных средств**

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, **медико-биологических средств**, позволяющих фехтовальщику вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система *психологических средств восстановления* используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключаящим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления. «Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется разгрузочные дни и дни отдыха. «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня. «Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к итогам освоения Программы**

По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.2 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 спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**12. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШОР №1 на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2 .	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4 .	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1 .	Бег на 14 м	с	не более	
			3,6	3,8
2.2 .	Челночный бег 4*14	с	не более	
			14,4	15,6
2.3 .	Челночный бег 2*7м	с	не более	
			5,2	6,8
2.4 .	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			15	14
2.5 .	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			680	540
<b>1. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
<b>1.1</b> .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
<b>1.2</b> .	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
<b>1.3</b> .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
<b>1.4</b> .	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
<b>2.1</b> .	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,6
<b>2.2</b> .	Челночный бег 4*14	с	не более	
			14,0	15,4
<b>2.3</b> .	Челночный бег 2*7м	с	не более	
			5,0	6,6
<b>2.4</b> .	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			16	15
<b>2.5</b> .	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			720	580
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>3.1</b>	Спортивное звание «мастер спорта России»			