

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 2 от 03.03.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 04-05-030 от 09.03.2026
Директор ГАУ ДО СО «СШОР № 5»

_____ П.В.Ильин

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

Разработал:
инструктор-методист
Ж. А. Муковнина

г. Самара

2026

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «фехтование» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России 04 декабря 2025 года № 1079 зарегистрирован Минюстом России от 23 января 2026 года, регистрационный № 85026 (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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

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

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных

спортсменов (также обучающихся) для достижения высоких спортивных результатов. Организация приема и зачисления, поступающих для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки осуществляется согласно положения о приеме на обучение в учреждение. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Срок реализации программы на этапе начальной подготовки 3 года, на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочном этапе) – от 2-х до 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства срок реализации программы не ограничивается.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1

Таблица №1

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Требования объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлены в таблице №2, в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «фехтование».

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	936-1248	1248-1664

Освоение объемов тренировочного процесса зависит во многом от поставленных задач, специализации, индивидуальных особенностей спортсменов, гендерного различия.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки фехтовальщиков необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Предельные тренировочные нагрузки определяются годовым планом тренера и не должны подвергать спортсменов перегрузкам.

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

. Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. И может осуществляться в видах:

- учебно-тренировочного занятия (групповые, индивидуальные или смешанные), в том числе в случае необходимости с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочного мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельной подготовки по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- инструкторской и судейской практики;
- медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий.

При проведении **учебно-тренировочных занятий** могут применяться различные виды обучения. Групповые представляющие собой занятие группой обучающихся спортсменов по; индивидуальные, или смешанные, в том числе в случае необходимости с использованием дистанционных технологий;. Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальное занятие на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), подразумевает под собой, работу тренера-преподавателя с одним или несколькими спортсменами одновременно (при наличии индивидуального задания для каждого спортсмена, на каждое такое занятие). Смешанный вид обучения представляет собой комбинацию двух одновременно видов обучения.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся спортсменов организуются **учебно-тренировочные мероприятия**, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Их виды, продолжительность и назначение представлены в таблице №3.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица №3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток -
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования

Спортивные соревнования.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие фехтовальщика в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель участия спортсмена в соревнованиях должна соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту основных/главных спортивных соревнований макроцикла.

**Объем соревновательной деятельности по виду спорта «фехтование»
представлен в таблице №4.**

Таблица №4

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

Отборочные	-	1	3	6	8	8
Основные	-	1	2	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся.

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

- соответствие требованиям к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на соответствующем этапе спортивной подготовке;

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

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

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность должна составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Годовой план спортивной подготовки составляется на год, на каждую группу и этап подготовки. В нем указываются соотношения видов подготовки, периоды соревновательной деятельности, учебно-тренировочной период и периоды самостоятельной подготовки и отдыха. Индивидуальный план спортивной подготовки так же составляется на год. На этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

Планирование на год в спортивной школе подчинено задачам подготовки спортсменов к состязаниям, отраженным в календаре соревнований.

Указанные в нем даты официальных соревнований - это сроки, исходя из которых следует планировать годовые периоды подготовки.

Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный.

Основная задача подготовительного периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный период условно делится на два этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6 - 9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

- первый: длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;

- второй – имеет длительность 3-6 недельных микроциклов и направлена решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 4-6 микроциклов. Он состоит из 1 мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Длительность этапа – 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов).

Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

Соревновательный этап

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный этап часто делится на два этапа:

ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственно подготовки к главному старту. В зависимости от интервала между главным отборочным стартом и главным соревнованием этап непосредственной подготовки (ЭНП) колеблется в пределах 5-8 недель.

Переходный период

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 5-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен.

В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Структура годичного цикла с 1-3 и более макроциклов, ведет к развитию подготовленности спортсменов и повышению их спортивных результатов.

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

Учебно-спортивная подготовка фехтовальщиков включает следующие виды спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но

косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и ее совершенствования

Теоретическая подготовка – процесс овладения знаниями для понимания сущности спорта, его социальной роли. Осмысление сути спортивной тренировки, явлений и процессов без которых не возможно достижение спортивных результатов.

Тактическая подготовка — это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной деятельности с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

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

Таблица № 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	19-24	16-18	13-14	8-10	5-6	3-4
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	9-11	8-9	5-7	3-4	3-4
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	4-5	6-8	8-10
Техническая подготовка (%)	50-60	60-65	65-69	65-75	65-75	65-75
Тактическая, Теоретическая,	5-10	4-5	4-5	4-5	5-8	5-7

психологическая подготовка (%)						
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-5	2-7	2-7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6	3-8

В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период-год, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки углубленных медицинских обследований, спортивные соревнования, предполагаемые спортивные результаты.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки, количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен. Составляется месячный план учебно-тренировочной работы (находится у тренера-преподавателя и предъявляется по запросу администрацией спортивной школы, является конфиденциальной информацией и не подлежит публикации и передачи лицам не имеющим отношение к непосредственной подготовке спортсмена).

При составлении месячного плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и другое. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей педагогического, врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник самоконтроля (начиная с этапа спортивной специализации – учебно-тренировочного этапа).

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, педагогический, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении плана на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель определяет:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,

5) длительность и темп выполнения упражнений;

6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

Ведутся такие планы каждым тренером, на каждую группу/спортсмена и хранятся в бумажном либо электронном виде. Предъявляются такие планы по запросу администрацией спортивной школы.

В **приложении №1** представлены примерные годовые планы спортивной подготовки по каждому этапу спортивной подготовки. Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена представлен в **Приложении №2** к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательной работы:

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта - формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;

2. Через спорт подготовка к жизни - формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Формирование нравственного сознания;

2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

3. Формирование личностных качеств: - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.) - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Принципы воспитательной работы:

принцип общественной и гражданской направленности:

- формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества (формирование у воспитанников смысла жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей);

принцип комплексного подхода:

- необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач;

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых контактирующих с ребенком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;

- учет индивидуальных особенностей каждого;

- систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

Важные условия воспитательного процесса:

- 1.Повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного занятия (высокий нравственный авторитет тренера - преподавателя и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);
- 2.Единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- 3.Сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы;
- 4.Организация положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеют отрицательный характер.

Методы воспитательной работы:

- Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Проведение бесед дискуссионного характера;
- Положительный личный пример тренера-преподавателя;
- Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера; при этом функцию контроля как можно быстрее переложить с тренера на актив группы, затем добиваться взаимоконтроля и самоконтроля;
- Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- Общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами: общее руководство группой (староста группы совместно с тренером). контроль за готовностью мест занятий и контроль за исправностью спортивного инвентаря. проверка личной чистоты и экипировки, регулярные сообщения из области спорта и политической жизни страны, организация в помощи отстающим в выполнении учебно-тренировочных заданий и учебе в школе. разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов между членами группы, культурно-массовая работа - экскурсии, походы. посещение кино и театров, организация вечеров отдыха, чествование победителей и др., ведение личных карточек с фиксацией спортивных результатов, подготовка заявок на соревнования, информация о предстоящих днях рождения и т.п.
- Выполнение режима дня;
- Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания).

Формы воспитательной работы:

Индивидуальные и групповые:

- 1.Воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса;
- 2.Воспитание при совместном проведении досуга, вечеров отдыха, прогулок и экскурсий

Содержание воспитательной работы:

- 1.Углубить интерес обучаемых к занятиям спортом, расширить их знания в области спорта (обеспечить высокое качество проведения учебно-тренировочного процесса, сделать учебно-тренировочный процесс более понятным, стимулировать сознательное и активное отношение к занятиям и побуждать к проявлению элементов творчества при выполнении заданий);

- 2.Формировать в сознании воспитанников эталон спортсмена , который становится ориентиром для подражания и самовоспитания (знакомство с биографиями крупнейших спортсменов мира, организация встреч с ведущими спортсменами, посещения учебно-тренировочных занятий и соревнований спортсменов высокой квалификации);
- 3.Пробудить потребность к самовоспитанию и руководить его осуществлением (воспитанник должен осознать свои недостатки и слабо развитые качества, эмоционально переживать это и испытывать сильное желание измениться);
- 4.Побудить волевые проявления воспитанников в области выполнения намеченного. Вселять веру в свои силы и возможности;
- 5.Воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;
- 6.Сформировать спортивный коллектив, при котором наблюдается ценностно-ориентированное единство членов группы;
- 7.Воспитывать единство нравственных проявлений во всех областях деятельности: в спорте, учебе, повседневной жизни (единство требований и педагогических воздействий со стороны всего педагогического коллектива, а также благодаря согласованным воздействиям окружающих взрослых и сверстников).

Календарный план воспитательной работы представлен в **Приложении №3**.

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - 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.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

Теоретическая часть

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала 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 ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА». План антидопинговых мероприятий представлен в таблице № 6.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 6

Спорт-смены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия

Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	<p>Пример программы мероприятия (приложение №1)</p> <p>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа (свой либо рекомендованный), фото/видео</p>
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласно плану
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p> <p>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p>
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>РУСАДА</p>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. Согласно плану.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4 и №5). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласно плану
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	<p>Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.</p>
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>

	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Согласно плану
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласно плану
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласно плану
------------------------	-----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	----------------	----------------

2.7. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач инструкторской и судейской практик является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на этапе ТЭ и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 7.
Таблица № 7

Этап начальной подготовки (весь период)		
Задачи	Виды заданий	Срок реализации
Изучение основных правил соревнований	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	В течение года
Изучение, освоение, выбор и осмысление выполняемых упражнений	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия в своей группе (по очередности)	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) весь период.		
Изучение положений, правил соревнований	1.Изучение литературы (самостоятельно) документации (самостоятельно и совместно с тренером-преподавателем). 2.Беседы, обсуждения. 3 Практические занятия.	В течение года
Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Формирование склонности к педагогической работе	1.Проведение подготовительной и заключительной частей занятий 2.Практические занятия с подбором общеразвивающих упражнений 3.Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия	В течение года (рекомендовано в каникулярный период)
Формирование сознательного отношения	1.Ведение дневника самоконтроля: вести учет учебно-тренировочных и	В течение года

к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. 2. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	
Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.	1. Организация и проведения спортивных, массовых, физкультурных соревнований под руководством тренера	В соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Изучение положений, правил соревнований.	1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	В течение года
Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта с начинающими спортсменами. Формирование склонности к педагогической работе	1. Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия, под руководством тренера-преподавателя на этапе начальной подготовки. 2. Самостоятельное проведение занятий по общей физической подготовке 3. Обучение основным техническим элементам и приемам 4. Подбор упражнений для совершенствования техники. 5. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	В течение года (рекомендовано в каникулярный период)
Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	1. Ведение дневника самоконтроля: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях..	В течение года
Освоение методики проведения соревновательной деятельности	1. Организация и проведение контрольных соревнований для групп начальной подготовки. 2. Организация и проведения спортивных, массовых, физкультурных, спортивных соревнований в качестве судьи по избранному виду спорта и (или) смежным дисциплинам, под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий

Этап высшего спортивного мастерства		
Изучение положений, правил соревнований.	1.Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	В течение года
Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта со спортсменами на этапе начальной подготовке, учебно-тренировочном этапе. Формирование склонности к педагогической.	1.Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия в группе, под руководством тренера-преподавателя на этапе начальной подготовке, учебно-тренировочном этапе. 2.Самостоятельное проведение занятий 3.Обучение техническим элементам и приемам, путем демонстрации таких элементов. Корректировка и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися 4.Подбор упражнений для совершенствования техники. 5.Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	В каникулярный период. В течение года
Анализ учебно-тренировочного процесса.	1.Ведение дневника самоконтроля: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализировать их, делать выводы; регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.	В течение года
Освоение методики проведения соревновательной деятельности. Получение судейской классификации.	1.Организация и проведения спортивных, массовых, физкультурных, спортивных соревнований в качестве судьи по избранному виду спорта и (или) смежным дисциплинам, под руководством тренера. 2.Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации.	В соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий

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

К планам медицинских мероприятий относятся прохождение спортсменами УМО-углубленного медицинского осмотра и проводятся они в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ приказ № 1144 н от 23 октября 2020 года. Планируемые даты прохождения УМО фиксируются в годовом учебно-тренировочном плане спортсмена на этапах ССМ и ВСМ. На этапе НП и УТ фактические даты прохождения фиксируются в журналах учета групповых занятий.

К системам восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Планы **медико-биологического** обеспечения спортсменов – это огромный комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий:

- медицинские вмешательства;
- мероприятия психологического характера;

- систематический контроль состояния здоровья спортсменов;
- обеспечения спортсменов лекарственными препаратами;
- медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов;
- проведение научных исследований в области спортивной медицины.

Одну из ключевых ролей в медико-биологическом мероприятии решает питание спортсмена, которое способствует восстановлению и работоспособности его организма.

Основные принципы питания спортсменов - это снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок. Соблюдение сбалансированности 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 и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

Медицинские вмешательства, обеспечение лекарственными препаратами используется строго по назначению врача.

Педагогические средства.

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение учебно-тренировочных микро - и макроциклов;
- волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание;
- широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;
- введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий;

введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;
- создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятиям представлен в таблице № 8.

Таблица № 8

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации Этапы подготовки
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки, на всех этапах подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж: классический, восстановительный, общий; сегментарный; точечный; вибрационный; гидромассаж; мануальная терапия; самомассаж. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка, инфракрасная сауна. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнит терапия, ингаляции.	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена, по назначению врача на всех периодах подготовки

3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена, только по назначению врача .
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Все этапы подготовки, по назначению врача.

III. Система контроля

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

3.1 На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фехтование»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фехтование»;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фехтование»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности соответствующей виду спорта «фехтование»;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях и сформировать навыки соревновательной деятельности;

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;

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

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных результатов в условиях соревновательной деятельности;

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

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;

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

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных результатов в условиях соревновательной деятельности;

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

сохранение здоровья.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Рекомендуемые темы для теоретической подготовки учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования:

Тема 1. Развитие вида спорта в России и за рубежом. История вида спорта фехтование. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных фехтовальщиков.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Санитарно-гигиенические требования к занятиям по фехтованию. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде фехтовальщиков. Личная гигиена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях фехтованием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям фехтованием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде.

Тема 5. Основы методики тренировки. Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки: техническая, физическая, тактическая, моральноволевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки фехтовальщиков. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 6. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи фехтовальщиков сборной команды. Психологическая подготовка юного фехтовальщика. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств фехтовальщика. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

Тема 7. Правила, организация и проведение соревнований. Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 8. Спортивный инвентарь и оборудование. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Выполнение приемных и контрольно-переводных нормативов является обязательным для всех обучающихся спортсменов и желающих быть принятыми на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Целью результатов выполнения приемных нормативов является выявление и определение перспективных спортсменов, для достижения спортивных результатов и прием их в учреждение. Целью контрольно - переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки является анализ качества тренированности спортсменов, уровня их спортивного мастерства по итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Основными задачами приемных нормативов является:

- отбор перспективных детей для формирования спортивных групп;
- выявление уровня развития общей физической подготовки, двигательных качеств и владения техническими навыками;
- выявления психических качеств личности при прохождении контрольно-приемных нормативов;

Приемные нормативы проходят в виде тестов индивидуально или в группе.

- Основными задачами контрольно-переводных нормативов является:
- отбор обучающихся для формирования/комплектования спортивных групп;
 - повышение ответственности каждого тренера-преподавателя за результаты проделанной работы;
 - контроль степени освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в рамках учебно-тренировочного года;
 - стимулирование целенаправленного, непрерывного повышения уровня профессиональной подготовки спортсменов;

- анализ подготовленности и динамики изменения индивидуальных показателей по общей физической и специальной физической подготовке спортсменов;
- выявление уровня развития двигательных качеств и овладения техническими навыками;
- перевод спортсменов на следующий год или этап спортивной подготовки.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медикобиологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Упражнения общей физической подготовки

Бег на 30, 14 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров или 14 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров или 14 метров. Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент пересечения линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Оборудование: ровная поверхность. Исходное положение - упор, лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка. Испытуемый встает на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Челночный бег 2 x 7 м, 4 x 14 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 7 метров, 14 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 7 метров, 14 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).

Оборудование: мат, секундомер, напарник для выполнения упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Упражнение выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза); изменение прямого угла согнутых ног.

Непрерывный бег в свободном темпе. Бег выполняется из положения высокого старта, без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается по истечении указанного времени.

Тройной прыжок в длину с места. Упражнение начинается толчком двумя ногами со взмахом рук от контрольной линии на покрытие исключая жесткое приземление. После отталкивания, производится 3 прыжка с ноги на ногу, приземление на две ноги. Критерием служит максимальный результат.

Челночный бег в течении 1 минуты на отрезке 14 метров. Проводится на ровной дорожке не менее 16-17 метров. Начало и конец 14-метрового участка, отмечается линиями (стартовая и финишная черта). Бег между двумя точками вперед-назад. Чаще стартуют от точки А, бегут до точки Б, там разворачиваются (вокруг точки Б) и бегут обратно к точке А. И так бегают 1 минуту. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

Подтягивание из вися на высокой перекладине. Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного вися, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см. Взяться за гриф хватом сверху, присесть под грифом. Держа голову прямо поставить подбородок на гриф перекладины. Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины шагая вперед, выпрямиться так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Поставить опору под ноги спортсмена. После этого выпрямить руки и занять исходное положение. Из исходного положения подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины. Вернуться в исходное положение. Зафиксировать это положение в течении 1 секунды. Выполнить максимальное количество повторов. Правильные выполненные повторы фиксируются счетом судья вслух.

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.4	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не менее		не менее	

	упоре лежа на полу		5	4	11	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее		не менее	
			6,0		7,0	
2.2	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3	Челночный бег 2х7	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

Результатом реализации дополнительной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки является перевод обучающегося на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки.

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	10
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1	Челночный бег 4x14	с	не более	
			16,0	16,4
2.2	Челночный бег 2x7	с	не более	
			5,4	7,0
2.3	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м	Количество раз	не менее	
			14	13
2.4	Исходное положение - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5	Исходное положение- упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6	Бег на 14 м	с	не более	
			3,8	4,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Результатом реализации программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является зачисление и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в	Количество раз	не менее	

	упоре лежа на полу		29	15
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			47	41
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 14 м	с	не более	
			3,6	3,8
2.2	Челночный бег 4x14	с	не более	
			14,4	15,6
2.3	Челночный бег 2x7	с	не более	
			5,2	6,8
2.4	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м	Количество раз	не менее	
			15	14
2.5	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Результатом реализации программы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства является зачисления и перевод на этап высшего спортивного мастерства

Таблица 12

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

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

п/п		измерения	юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			37	16
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.4	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,6
2.2	Челночный бег 4x14	с	не более	
			14,0	15,4
2.3	Челночный бег 2x7	с	не более	
			5,0	6,6
2.4	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м	Количество раз	не менее	
			16	15
2.5	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			720	580
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Результатом реализации программы спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

IV. Рабочая программа по виду спорта (фехтование)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

В процессе многолетней подготовки фехтовальщиков могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы.

Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годового цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадка) в форме урока по общепринятой схеме.

В ходе практических занятий, обучающихся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности. По характеру практические занятия можно разделить на основные и дополнительные. К первым относятся специальная подготовка (СП), а также тренировки по специальной физической подготовке (СФП) получение специальных навыков: инструкторов, тренеров-общественников и судей по спорту. Ко вторым относятся тренировки по общей физической подготовке (ОФП), практические занятия по работе с материальной частью, психотренинг (идеомоторные тренировки, аутотренинг). Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- Участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;
- Тестирование по видам подготовки (включая медицинские тесты);
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Инструкторская и судейская практика обучающихся;
- Работа с материальной частью;
- Участие в соревнованиях.

Периодизация.

Учебно-тренировочные занятия – наиболее распространенная форма спортивного урока, продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке. Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся, условиях боев.

Учебно-тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на каждом этапе подготовки.

Практический материал **Этап начальной подготовки**

Первый год обучения

Основная направленность учебно-тренировочного занятия – ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями.

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Перемены соединений: 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 6-м соединением.
Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 4-м соединением.
Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.
Атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полу выпадом.
Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.
Атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полу выпадом.
Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.
Атаки переводом во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.
Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.
Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полу выпадом.
Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.
Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.
Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.
Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.
Защита 6-я и 4-я с выбором и ответом прямо.
Атака – финт уколом прямо из 6-го соединения и перевод в наружный сектор с полу выпадом (шагом вперед и полу выпадом).

Второй, третий год обучения

Основная направленность учебно-тренировочного занятия – ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика боя.

Приемы передвижения:

Серия шагов вперед назад.

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

Полувывпад и закрытие вперед.

Полувывпад и повторный выпад.

Серия шагов вперед и выпад.

Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.

Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.

Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 6-м соединением.

Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 4-м соединением.

Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полу выпадом.

Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полу выпадом.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полу выпадом.

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения стоя на месте.

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полу выпадом.

Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.

Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.

Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.

Защита 6-я с ответом прямо, реагируя па прямой батман и укол прямо.

Защита 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.

Атака – финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полу выпадом (шагом вперед и полу выпадом).

Атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полу выпадом (шагом вперед и полу выпадом).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Первый, второй год обучения

Основная направленность учебно-тренировочного занятия - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Углубленная тренировка. Основные педагогические усилия тренеров направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.

Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.

Преднамеренно защищаться от простых атак в определенный сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы.

Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.

Применять верхние прямые защиты с выбором.

Преднамеренно применять простые атаки переводом в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом. Используется шаг вперед, перемены соединений, показ укола.

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.

Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа.

Используются перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.

Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола.

Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа.

Используется открытие внутреннего сектора.

Вызывать простые ответы для применения 4-й контр защиты и нанесения контр ответа.

Переключаться:

- от атаки (ответа) к применению контр защиты и контр ответа;
- от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;
- от отступления к простой атаке;
- от простой атаки к простой повторной атаке;
- маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атаки ответов;

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ укола ;

- перемену позиции или соединения;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак;
- от ответов в определенный сектор;
- от контратак, выполняемых стоя на месте.

Преднамеренно контратаковать:

- переводом атаки с батманом в определенное соединение;
- атаки с финтами излишней продолжительности;

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор;
- применением вызова со сближением и верхней защиты с ответом.

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

- ложной простой атакой в определенный сектор.

Разведывать длину и быстроту отступления и сближения для применения повторной атаки и атаки на подготовку.

Разведывать длину и сектор завершения атаки для применения защиты с ответом (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой.

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

Маскировать атаки на подготовку длинным отступлением и ложной защитой, ложной контратакой.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты (сочетания двух прямых защит). Выполняется ложной прямой защитой.

Вызывать простые атаки в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Выполняется длинным сближением.

Вызывать контратаки во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

Различать подготавливающие сближения и действительные длинные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом (ударом);
- от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;
- от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.

Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нанесения укола или удара отступающему противнику.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов.

Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду, уколом или ударом в поражаемую поверхность.

Подключать электрокуртку и маску к кабелю.

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.

Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки, упражнений на мишенях и тренажерах.

Самостоятельно проводить:

- разминку на тренировках;
- упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приемов и комбинаций передвижений.

Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра.

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

- типовые системы проведения соревнований;
- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;
- права участника соревнований;

Третий, четвертый, пятый год обучения

Основная направленность учебно-тренировочного занятия – освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- перемену позиции, вход в соединение;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего определенной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
- от простых ответов и контр ответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать:

- атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;
- атаки с финтами излишней продолжительности;
- излишне длинные атаки.

Преднамеренно контратаковать ударом (уколом) во внутренний и наружный секторы:

- атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;
- атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника (шпага, сабля).

Экспромтом применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор;
- применением вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом (переносом). Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола.

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.

Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа. Используется перемена позиции, замедленное сближение и отступление, перемена соединения.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом. Используется подготавливающее нападение в определенный сектор или атака с батманом (захватом).

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку.

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки. Используются отступление и ложная защита.

Вызывать простые ответы во внутренний сектор для применения 4-й контр защит и нанесения контр ответа.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит. Используется подготавливающая прямая защита.

Маскировать:

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;
- атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;
- атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
- атаки и защиты с ответом, используя показ укола .

Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом прямо;
- от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
- от контратаки к применению защиты и ответа;
- от защиты к простой атаке.

Предвосхищать:

- длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;
- момент выполнения защит;
- длину подготавливающих движений оружием.

Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применением подготавливающих действий оружием.

Вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапах совершенствования спортивного мастерства обучения используются следующие упражнения:

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Атаки простые:

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

Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений:

- тройной перевод укол в туловище;
- удвоенный перевод с укол в туловище.

Атаки с действием на оружие из верхней позиции:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией;
- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище;
- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Повторные атаки:

- батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище;
- двойной перевод из 4-го (6-го) соединения укол в руку (туловище);
- укол в руку с углом вниз.
- двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный сектор.

Атаки на подготовку:

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

Атаки второго намерения, завершаемые:

- прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо;
- повторной атакой двойным переводом в туловище;
- повторной атакой укол с углом в руку снизу;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо;
- ремизом переводом во внутренний (наружный) сектор оппозицией в 4-е (6-е) соединение;
- ремизом сверху;
- укол из 8-й защит в ближнем бою.

Контратаки:

- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения;
- с укол вниз и укол в туловище;
- укол в маску с отведением назад впереди стоящей ноги;
- укол прямо снизу из 8-й (2-й) позиции;
- переводом снизу из 6-го (4-го) соединений;
- укол сверху в наружный сектор из 2-го соединения;
- укол сверху с углом из 6-й позиции;
- укол прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю);
- укол в туловище с уклонением вниз.

Прямые защиты 2-я (1-я).

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

Комбинации защиты:

- круговая 4-я и прямая 6-я;
- прямая 4-я и круговая 6-я;

- полукруговая 6-я и круговая 6-я.

Ответы:

- прямо из 2-й (1-й) защиты;
- переводом в верхний сектор из 2-й (8-й) защиты;
- уколом в бедро из 7-й (8-й) защиты с оппозицией;

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

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

Ремизы:

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

Тактические умения:

Маневрировать:

- изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
- изменяя положения оружия.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину и быстроту сближения;
- сектор нанесения укола .

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

- длину отступления и сближения;
- использование защиты или уклонения.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- длину сближения или отступления;
- стороны для уклонения и оппозиции.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками с оппозицией;
- атаками с действием на оружие;
- повторными атаками.

Разведывать:

- настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;
- намерения противника к применению круговых защит.

Маскировать:

- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;
- простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;
- применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;
- атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;
- разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать:

- атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемпе;
- атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвиганием клинка вперед в боевой стойке;
- атака противника с финтами применением подготавливающих атак с финтами;

- контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движении оружием.

Различать простые атаки и атаки с финтами противника, чтобы парировать простые атаки и опережать атаки с финтами.

Переключаться:

- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- от контратаки к атаке;
- от атаки к контратаке;
- от атаки к повторной атаке;
- от контратаки к защите и ответу;
- от атаки к ремизу.

Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи движениями оружия.

Вести выжидательный бой. Инициатива противника разрушается преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак.

Вести скоротечный бой. Используются ложные действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.

Вести скоротечный бой. Используются средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

На этапах совершенствования спортивного мастерства свыше 1 года обучения используются следующие упражнения:

Нижние позиции – 7-я и 8-я.

Нижние соединения – 7-е и 8-е.

Простые атаки с оппозицией:

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

Атаки с финтами из верхних соединений:

- тройной перевод уколom ;

Атаки с действием на оружие:

- батман в 8-е (2-е) соединение и укол в нижний сектор туловища с оппозицией;

Простые атаки:

- уколom с захлестом.

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

Атаки с завязыванием:

- из 4-го в 8-е соединение и уколom в бедро (стопу).

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

Атаки на подготовку:

- двойной перевод сверху;
- полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол сверху (прямо в туловище).

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколom прямо
- к защите и ответу от контратаки уколom сверху.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в верхнее соединение и уколom прямо в туловище ;

- захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод во внутренний (наружный) сектор.

Атаки на подготовку:

- двойной (удвоенный) перевод во внутренний (наружный) сектор туловища.

Комбинация действий:

- простая атака из верхней (нижней) позиции уколом в стопу, затем ремиз в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.

Комбинация защит с ответом уколом в туловище:

- круговая 4-я и прямая 6-я;

- прямая 6-я и полукруговая 2-я;

- полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.

Ответы:

- уколом прямо (переводом) из 2-й (1-й) защиты;

- двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты.

Защиты прямые нижние (2-я, 1-я) с ответом уколом в .

Защиты полукруговые верхние (4-я, 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) .

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;

- уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Комбинации защит:

- прямых 4-й и 6-й.

Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом переводом в туловище.

Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом .

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

- полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я.

Ответы:

- уколом прямо в руку сверху из верхних защит;

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);

- уколом прямо в нижний сектор туловища.

Контратаки:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;

- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;

- уколом в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад;

- уколом с уклонением вниз;

- уколом с отведением впереди стоящей ноги назад.

Тактические умения:

Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой.

Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.

Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.

Вызывать контратаки противника применением:

- длинных сближений;

- подготавливающих атак с финтами;

Вызвать контратаки противника во внутренний сектор для применения прямой защиты и ответа.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и уколом или ударом);
- от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;
- от контратаки к атаке.

Различать подготавливающие сближения и действительные атаки противника для применения атаки на подготовку.

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

- повторные простые атаки;
- атаки с действием на оружие.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

- произвольного чередования различных исходных положений оружия;
- игровых движений оружием;
- положения «оружие в линии»;
- имитаций верхних и нижних защит;
- перемен позиций и соединений.

Маневрировать преднамеренно для использования длины поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- вход в соединение.

Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и атаки после отступления.

Преднамеренно применять контрзащиту от простого ответа в определенный сектор и наносить контрответ прямо (переводом).

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

Противодействовать контратакам:

- простой атакой;
- атакой с действием на оружие и уколом или ударом во внутренний сектор.

Разведывать намерение противника применять определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола (удара).

Разведывать длину маневра противника назад для применения быстрой и длинной атаки. Используются замедленные и укороченные нападения.

Разведывать намерения противника, применяя:

- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;
- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;
- контратаку переводом в верхние секторы на выход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколom во внутренний сектор;
- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
- ответ уколom прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;
- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;
- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтам;
- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- преждевременную контратаку с отступлением;
- преждевременную защиту с отступлением;
- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;
- прямых и круговых защит с ответом;
- защит и ответов и контратак с оппозицией;
- защит и ответов с отступлением и сближением;
- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением;
- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

- ложные сближения и отступления;
- полуповороты туловищем;
- ложные контратаки и защиты.

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответ (контрответ) противнику, не реагируя:

- на финты;
- на батман (захват);
- на замахи;
- на притопы впереди стоящей ногой о дорожку;
- на движения туловищем и головой.

В группах ССМ в тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение учебно-тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях. Первоначально задачу на преимущественное применение отдельных действий или конкретной практики построения боев определяет тренер-преподаватель. Лишь затем спортсмен будет способен контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых компонентов при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации тактических намерений, диктуемых потребностями процесса повышения уровня своей технико-тактической подготовленности.

В группах совершенствования спортивного мастерства у фехтовальщиков обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

Соревновательный опыт, основанный на наблюдательности, внимательности, памяти, способствует формированию умения анализировать свои действия и действия противников, трансформируется затем в конкретную тактическую информацию. В свою очередь, оперативная память позволяет быстро действовать в сложных многоактных схватках, определяя также возможности предвидения действий противников.

В фехтовании на этапах совершенствования спортивного мастерства наиболее важным является технико-тактическое мастерство, двигательные и психические качества.

Основу техники составляют специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, подготовки. Движения спортсменов в поединке моделируют сочетания простых и сложных двигательных реакций.

В технике фехтовальщика учитываются воздействие движений оружием на анализаторские системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность реагирования;
- быстрота и точность выполнения;
- начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;
- специализированность положений и движений оружием;
- пространственные и временные параметры действий;
- применение типовых комбинаций действий оружием и передвижений.

В тактике фехтования характеристиками ведения поединка являются:

- цель;
- направленность;
- активность;
- намеренность;
- надежность.

Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий, использования инициативы начала схваток, особенностей выбора действий. Важен также учет уровня помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных условиях. К экстремальным условиям можно отнести участие в соревнованиях. Как раз здесь кроме технико-тактического мастерства раскрываются психические и двигательные качества спортсмена.

Двигательные и психические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики, и в частности стартовые усилия ногами прыжково-бегового характера в режиме скоростной выносливости. В свою очередь движения вооруженной рукой, отягощенной весом оружия, требуют скоростно-силовых усилий.

Уровень специализированности двигательных качеств проявляется:

- длиной выполнения атак;
- сохранением типовых амплитуд движений оружием при неожиданных переменах направления;

- оптимальным напряжением мышц;
- быстротой стартовых усилий.

Разнообразные требования предъявляются к психическим свойствам фехтовальщика, и прежде всего к таким, как:

- внимание (интенсивность, устойчивость, переключение);
- представление;
- воображение;
- память;
- мышление;
- зрительно-моторная и тактильная реакция.

Специализированность проявления анализаторных систем, уровень умения действовать в неожиданно возникающих ситуациях реализуются в «чувстве боя», «чувстве дистанции», «чувстве оружия». В свою очередь надежность соревновательной деятельности проявляется в виде устойчивости к помехам от действий оружием и передвижений противников, а также к воздействиям внутренних факторов и росту напряженности поединков.

Этап высшего спортивного мастерства

Простые атаки с оппозицией:

- финт уколом прямо в верхний сектор и перевод .

Атаки с финтами из верхних соединений:

- удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище.

Атаки с действием на оружие:

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

Простые атаки:

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

Трехтемповая атака – финт уколом прямо, перевод в наружный (внутренний) сектор и перевод в туловища .

Атаки с завязыванием:

- из 6-го в 7-е соединение и укол в туловища .

Атаки на подготовку:

- с действием на оружие в верхнее соединение и укол
- «стрелой» - укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколом прямо ;
- к защите и ответу от контратаки уколом сверху;
- к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо в туловище;
- к круговой контрзащите 4-й (6-й) и ответу прямо (переводом);
- к повторной атаке двойным переводом в туловище;
- к ремизу с углом.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо;
- перевод из верхних позиций (соединений) во внутренний (наружный) сектор.

Атаки на подготовку:

- финт уколом прямо в туловище и перевод .

Комбинация действий:

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

- батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение, затем ремиз в туловище с углом.

Комбинация атак:

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

Комбинации защит с ответом уколом в туловище:

- полукруговая 6-я и круговая 6-я;

- полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы:

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

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

Контрзащиты круговые верхние и контрответы уколом прямо (переводом) .

Ремизы:

- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение.

Комбинации защит:

- круговой 6-й и прямой 4-й.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

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

- круговая 4-я и полукруговая 2-я.

Ответы:

- переводом в руку сверху из нижних защит;

- завязыванием из 4-й защиты по 2-ю уколом в туловища ;

- завязыванием из 6-й защиты в 7-ю уколом в туловища .

Ремизы:

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

Контратаки:

- уколом в руку с углом снизу (сверху);

- переводом в руку снизу из верхних соединений;

- переводом в руку сверху из 2-го соединения;

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

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

Комбинация контратак - перевод в открывающийся сектор, затем перевод в наружный (внутренний) сектор.

Комбинации действий:

- контратака уколом прямо в кисть сверху, повторная контратака переводом , затем контрзащита верхняя и ответ прямо ;

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

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

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

- подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака уколом прямо с уклонением вниз.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой верхней защитой с ответом уколом прямо ;

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

Ответы второго намерения, завершаемые:

- верхней контрзащитой и контрответом;
- ремизом в руку сверху.

На этапе высшего спортивного мастерства важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков являются боевое их разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Боевое разнообразие у фехтовальщика достижимо на основе реализации типовых тактических намерений с применением различных сочетаний приемов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Новизну в действиях при ведении боев демонстрируют обычно находчивые, раскованные юноши и девушки. Техническое творчество легче опровергается противниками, чем тактическое. Ибо тактическая новизна намерений труднее уловима и надолго остается в арсенале фехтовальщика.

Тактическая подготовка направляется на формирование умения увлекаться тактической борьбой, отношения к ведению боя как к конфликтной интеллектуальной игре. Подобное противоборство следует сделать интересным, приятным, вытесняющим в сознании тренируемых какие-либо не относящиеся непосредственно к ведению боя мысли и чувства.

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

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Организация приема для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, осуществляется приемной комиссией, которая создается по приказу директора, где указывается время и место работы комиссии (согласно «Порядка приема на обучение в учреждение»). Спортивная школа самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения отбора поступающих для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование». Место проведения, время приемных нормативов оговариваются дополнительно при подаче заявления в учреждение.

2. Для зачисления и перевода спортсменов с этапа на этап применяют нормативы разработанные и представленные в программе, в соответствии со спецификой вида спорта «фехтование». Как правило, контрольно-переводные нормативы проводятся в мае-июне, приемные нормативы для приема и перевода обучающихся, проводятся в

июне-июле, перед началом нового учебно-тренировочного года. Но в случае наличия вакантных мест, школа может проводить индивидуальный донабор лиц, желающих обучаться по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», в любое время учебно-тренировочного года.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Перед прохождением отбора и сдачи контрольных приемных нормативов на этап начальной подготовки тренерами-преподавателями проводятся беседы с родителями (законными представителями), ребенком. Для проведения контрольных мероприятий тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, протокол участия спортсменов в контрольных испытаниях. По результатам проведения приемных нормативов на основании протокола, приемная комиссия принимает решение о приеме и зачислении поступающих в учреждение.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

3. Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 августа.

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» учебно-тренировочный процесс в учреждении, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (1 час – 60 мин.)

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового объема, определенного данной группе. Для групп начальной подготовки продолжительность астрономического часа может быть сокращена и составлять 45мин (академический час). Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов

на 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 тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В случае проведения учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых. К нему можно отнести элементарную смену деятельности -

дисциплины. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов. Так же к пассивному отдыху относится прослушивание музыки, аудиокниг, чтение.

4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование». При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению:

- надеть спортивную форму;
- зайти на спортивный объект по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем;
- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя (на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе);
- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных и спортивно-оздоровительных мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, инструктора-методиста или уполномоченного лица учебно-спортивного отдела и согласно утвержденному расписанию; исключения составляют случаи индивидуальной тренировки спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по

индивидуальному графику. В этом случае тренер-преподаватель также несет ответственность за жизнь и здоровье своего спортсмена.

Спортивные соревнования, физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей, инструкторов и судейской коллегии (в соответствии с регламентами проведения мероприятий).

Учебно-тренировочный процесс, спортивные и спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь и отправить его в лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести обучающихся со спортивного объекта (тренер-преподаватель выходит последним).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (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 спортивной инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой ;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Таблица 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки.

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

1.	Тренировочное оружие	штук	на тренерско-преподаватель	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
2.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
3.	Проклейка шпага	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
4.	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
5.	Электронаочник к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
6.	Электрошпага	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании «рапира»											
7.	Клинок к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
8.	Проклейка рапира	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
9.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
10.	Электронаочник к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
11.	Электрорапира	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Оборудование и инвентарь, представленные в Таблице 14, это минимальный набор требований к реализации дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта «фехтование» и в случае необходимости и имеющихся денежных средств, учреждение вправе закупить недостающее оборудование для реализации программы спортивной подготовке в недостающем объеме.

Таблица № 15

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Спортивная экипировка				
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	на организацию	10
2.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки, набочник)	штук	на организацию	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	на организацию	10
4.	Нагрудник детский стеганный (ватник)	штук	на организацию	10
5.	Перчатки для фехтовальни	пара	на организацию	10
6.	Чехол-сумка для оружия	штук	на организацию	10
Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании слово «шпага»				
8.	Шнур к электрошпаге	штук	на организацию	10
Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании слово «рапира»				

9.	Шнур к электрорапире	штук	на организацию	10
10.	Электрокуртка	штук	на организацию	10

Таблица № 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Куртка для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Маска стандартная для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Набочник для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Нагрудник	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1.
8.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Перчатка для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	2	1	2	1
10.	Перчатки для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
13.	Протектор-бандаж для паха	штук	на	-	-	1	2	1	2	1	2

			обучающегося								
11.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
15.	Защита ноги	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	Защиты руки	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
18.	Электро-козырек на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
19.	Электро-куртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
20.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1

Спортивная экипировка, представленная в Таблице 15 и 16, это минимальный набор требований к реализации дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта «фехтование» и в случае необходимости и имеющихся денежных средств, учреждение вправе закупить необходимую экипировку для реализации программы спортивной подготовке в недостающем объеме. По ходатайству тренера-преподавателя обучающемуся может быть выдана дополнительная экипировка из имеющегося в наличии в образовательной организации, для осуществления программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационно-методическое обеспечение включает в себя:

1. Системный сбор информации о спортсмене, группе;
2. Аналитическая обработка полученной информации о спортсмене, группе;
3. Выработка новых стратегических и тактических решений по тренировочному процессу, восстановлению, спортивному отбору и ориентации.

Информацию собирают в процессе комплексного контроля специалисты разного профиля (тренеры-преподаватели, врачи, физиологи, биомеханики, биохимики и другие). Обоснованность содержания программ и планов учебно-тренировочной работы в значительной степени зависит от полноты и достоверности данных, использованных при их подготовке. Следовательно, комплексный контроль должен включать в себя педагогический, биомеханический, медико-биологический и психологический контроль. Это обеспечивает возможность для анализа основных компонентов учебно-тренировочного процесса, включая интегральные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности, состоянием здоровья, уровня функциональной, специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, а также эффективности восстановительных мероприятий.

Среди основных компонентов современного научно-методического обеспечения спортивной подготовки следует выделить:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки, систематизация и рациональное распределение средств и методов;

- наличие доступных форм для ведения учета и анализа выполняемой учебно - тренировочной и соревновательной нагрузок (построение схем, графиков на группу и индивидуально на каждого спортсмена);
- соблюдение указанных в программе спортивной подготовке требований для выполнения целевых задач на каждом этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского персонала отражающих современные тенденции развития спорта высших достижений и детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств.

В настоящее время широкое применение в спортивной практике получили различные электронные и дистанционные формы планирования и ведения контроля учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок. Это в немалой степени упрощает последующий анализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, позволяет более оперативно формировать учебно-тренировочные планы. Тренеры-преподаватели спортивной школы разрабатывают планы работы, в электронном виде, в электронном журнале. В нем можно в режиме реального времени корректировать нагрузку и видеть изменения. Соблюдая все нормы и рекомендации по объему, видам подготовки и т.д.

Большое значение имеет также наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок проведения контрольных и контрольно-переводных тестирований, в том числе в электронном виде, для своевременного анализа выполнения учебно-тренировочного плана. (Журналы учета групповых тренировочных занятий, годовой план спортивной подготовки, таблицы расчета учебно-тренировочных нагрузок)

Информационно-методического обеспечение, как уже указывалось выше, является помощью тренерско-преподавательскому составу в проведении процесса подготовки. Наличие программного материала, построенного с учетом всех требований к конкретному этапу спортивной подготовки, способствует более качественному проведению учебно-тренировочного процесса как у тренеров-преподавателей, недавно начавших трудовую деятельность, так и у специалистов, давно находящихся в спортивной отрасли. Возможность регулярно обновлять имеющиеся профессиональные знания, грамотно и своевременно применять методы и средства, в соответствии с поставленными в учебно-тренировочном плане задачами, является в настоящее время основой спортивной подготовки.

Тренерами-преподавателями групп НП, УТЭ, ССМ и ВСМ должна вестись следующая документация планирования и учета:

I. Планирование:

1. Годовой план / индивидуальные планы подготовки (хранятся в учреждении, составляется один раз перед началом сезона, может корректироваться тренером-преподавателем).

2. Рабочий план-график (рабочий материал тренера-преподавателя, постоянно корректируется, ведется в обязательном порядке в электронном журнале и пожеланию на бумажном носителе)

3. Календарный план спортивных мероприятий.

4. План физкультурных и спортивных мероприятий

5. Контрольные нормативы и даты их сдачи фиксируются в плане физкультурных и спортивных мероприятий.

6. Расчет предельных нагрузок, рассчитывается перед началом сезона.

7. Расписание учебно-тренировочных занятий (составляется УСО) по предложениям тренера-преподавателя.

II. Учет проделанной работы:

1. Личные документы спортсменов-личные дела (хранятся в УСО).

2. Журнал учёта занятий тренера-преподавателя на группы в электронном виде (ведется тренером-преподавателем, подлежит ежемесячной проверке УСО).

3. Протоколы (или выписки из протоколов) соревнований (хранятся в УСО и у тренера-преподавателя).

4. Документация по оформлению спортивных разрядов (собирается тренером-преподавателем, сопровождение документации – инструктор-методист).

5. Документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки (хранятся в УСО).

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного Приказом Минспорта России от 04.12.2025 №1079 (Зарегистрировано в Минюсте России от 23 января 2026 года. 85026).

2. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

3. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

4. Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС, Келлер В.С., Тышлер Д.А. 1972г.

5. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. – М.: ФиС, 1975г.

6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва В.П.Киселев., 2006

7. Физиология человека. Учебник для вузов физической культуры /Под общей редакцией В.И. Тхоревского/ ФОН, 2001

8. Спортивная медицина: Дубровский В. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002

9. Учебно-методическое пособие «Средства восстановления спортсмена после физических нагрузок», ФГАОУ ВО Национального исследовательского Нижегородского Государственного университета им. Н.И.Лобачевского»

Интернет ресурсы:

1. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org)

2. Спортивный резерв России (<https://спортивныйрезерв.рф/>)

3. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org/)

4. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)

5. Министерство спорта Самарской области (mstm.samregion.ru/)

6. Олимпийский комитет России (www.roc.ru)

7. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru)

8. Спортивный обозреватель (www.ns-sport.ru)

9. Цифровая платформа мой спорт (<https://moisport.ru/>)

10. Теория и методика физической культуры и спорта (www.fizkulturai sport.ru)

11. Федерация фехтования России (rusfencing.ru)

12. Сайт « ГАУ ДО СО СШОР №5»: <https://sshor5-63.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	6	8	9	12	12	16	18	24	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4
Минимальная наполняемость групп (человек)													
10			10	4			4	2				1	
1	Общая физическая подготовка	46	68	54	66	62	82	60	74	50	72	48	66
2	Специальная физическая подготовка	28	40	32	42	40	56	38	52	36	48	48	66
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	6	8	10	16	26	40	66	76	112	148
4	Технико-тактическая подготовка	138	180	192	264	316	412	446	584	662	922	886	1200
5	Теоретическая и психологическая подготовка	18	18	14	18	20	30	26	34	48	64	76	86
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	6	6	10	14	14	24	38	28	38	38
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	8	12	10	14	14	24	36	38	40	60
Общее количество часов в год		234	312	312	416	468	624	624	832	936	1248	1248	1664

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.	Здоровье сбережение и безопасность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и сохранению здоровья	- формирование знаний и умений в проведении «дней здоровья и спорта», спортивных фестивалей - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы по темам: «О вреде курения, алкоголизма, наркомании» - меры по предупреждению переохлаждения в зимний период - меры по предупреждению теплового удара в летний период	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	В течение года

		тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.3	Безопасность обучающихся	Инструктаж по ТБ «Правила поведения на спортивном объекте» Проведение бесед на тему: -правила противопожарной безопасности и поведение во время пожара -правила дорожного движения; -правила поведения на воде, в лесу и т.д.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Проведение бесед, занятий: «Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения» Участие в городских мероприятиях патриотической направленности Встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	
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) с прослушиванием гимна и поднятием флага, провозглашение напутственной речи руководством учреждения, -награждения на указанных мероприятиях; - тематические физкультурно-спортивные праздники.	В течение года
3.3.	Социально-нравственное воспитание	-проведение занятий по«Профилактике неспортивного поведения» -Беседы по неприятию идеологии терроризма, экстремистским группировкам	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

Дидактический материал
по антидопинговым мероприятиям

Рекомендации

по оформлению раздела программы спортивной подготовки

«План мероприятий, направленных на предотвращение

допинга в спорте и борьбу с ним»

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

I. Теоретическая часть

** Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).*

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала 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 ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий

* План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана **ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря** (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе).

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей.</p> <p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства,</p> <p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
	2.Семинар	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Процедура допинг-контроля»</p> <p>«Подача запроса на ТИ»</p> <p>«Система АДАМС»</p>	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>РУСАДА</p>	1-2 раза в год	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным

планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - 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.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

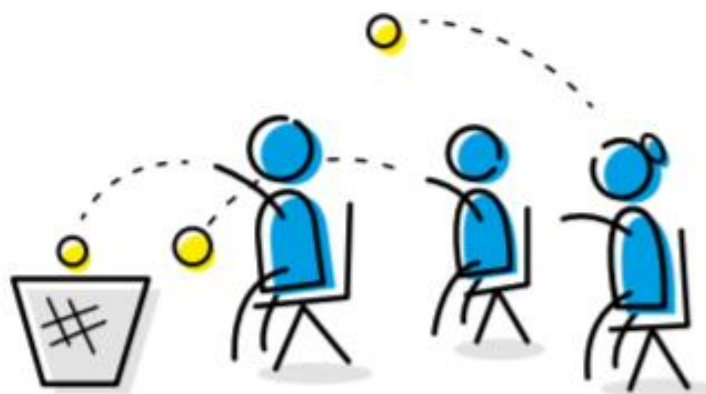
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

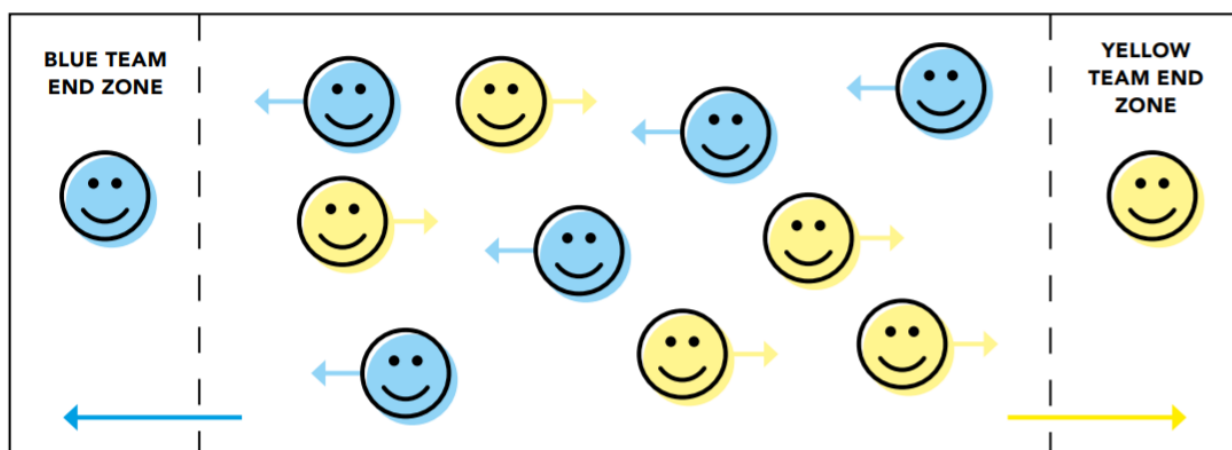
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность,

мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “**Мы за честный спорт !**”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев:
наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта;
улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещенных субстанций.
 - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
 - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
 - менее строгие стандарты качества;
 - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
 - критерии получения разрешения на ТИ;
 - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
 - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
 - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

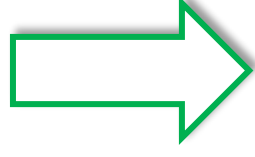
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

РУСАДА

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов



Допинг



совершение одного или нескольких нарушений
антидопинговых правил



Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

**Принцип «строгой ответственности»:
спортсмен отвечает за все, что
попадает в его организм!**



По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?



Вред здоровью спортсмена
(1)



Противоречие
духу спорта
(2)



Улучшение спортивных
результатов
(3)



Маскировка использования
других
запрещенных веществ
и методов

**При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх),
субстанция попадает в запрещенный список**

<https://rusada.ru/>

Сервис для проверки препаратов

РУСАДА

Сервис по проверке лекарственных средств и субстанций на соответствие запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства.

Поиск:

Препарат или субстанция

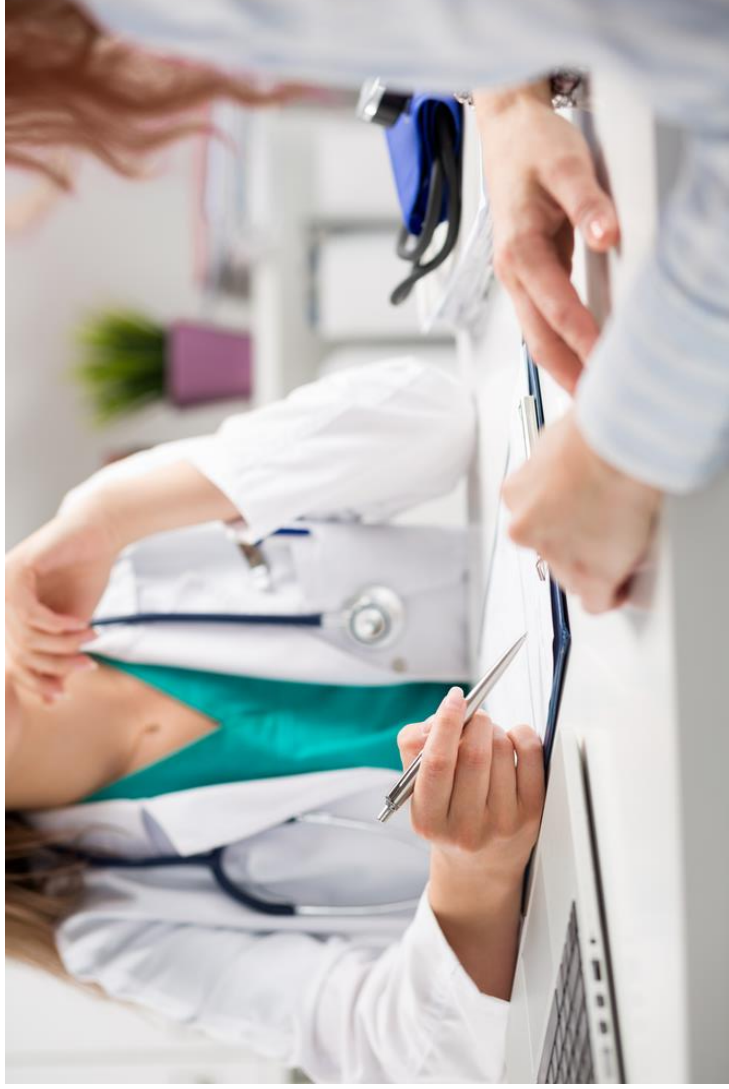
[Библиотека](#)

Не нашли, что искали? Свяжитесь с нами - 8-800-770-03-32 или +7 (965) 327-16-78

list.rusada.ru



Что делать, если ваш ребенок заболел?



- ✓ **Не заниматься самолечением**
- ✓ **Проконсультироваться с врачом**

- ✓ **Проверить назначенные лекарственные препараты на list.rusada.ru**

Последствия допинга



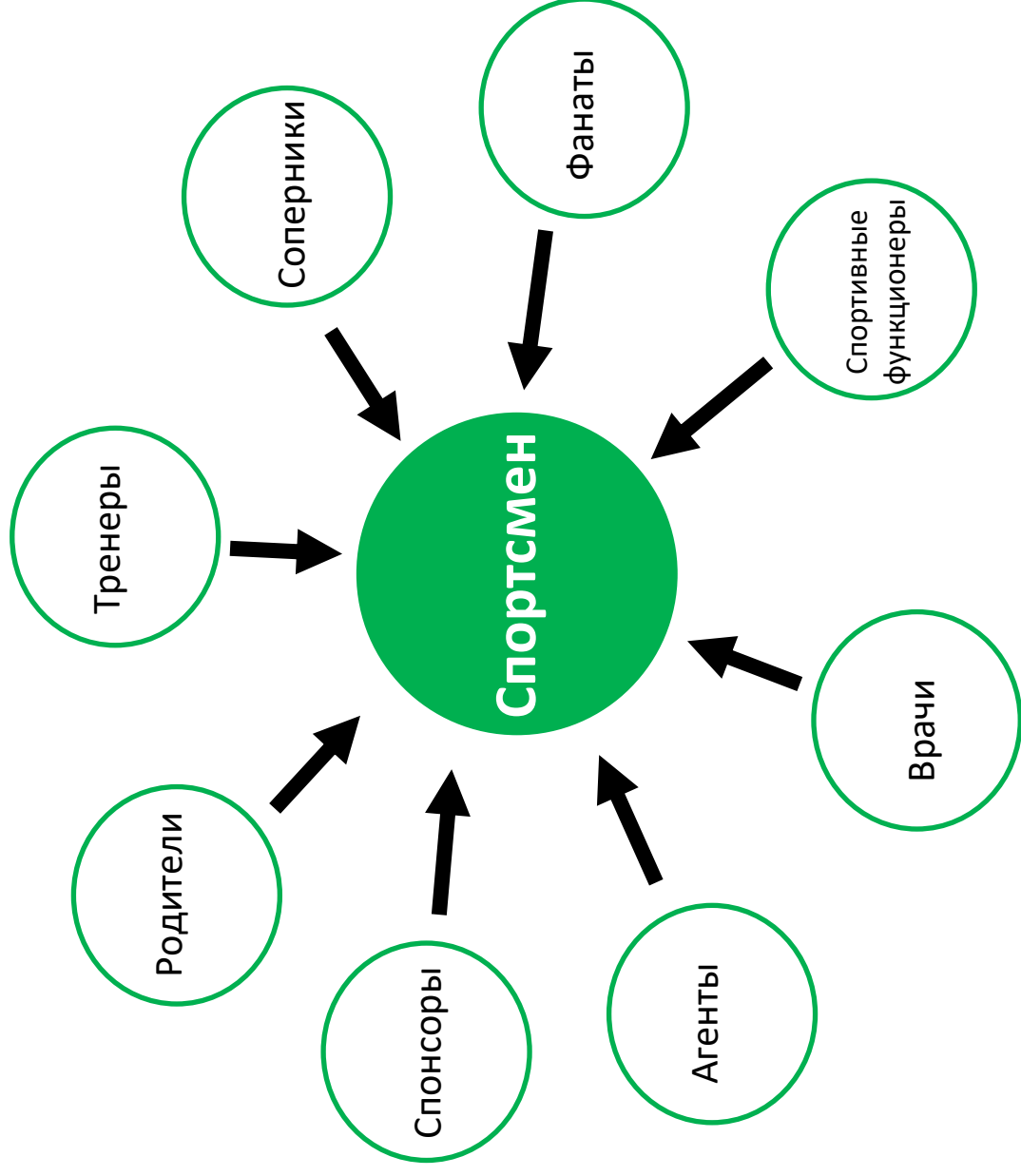
Наносит вред здоровью



Лишает свободы выбора

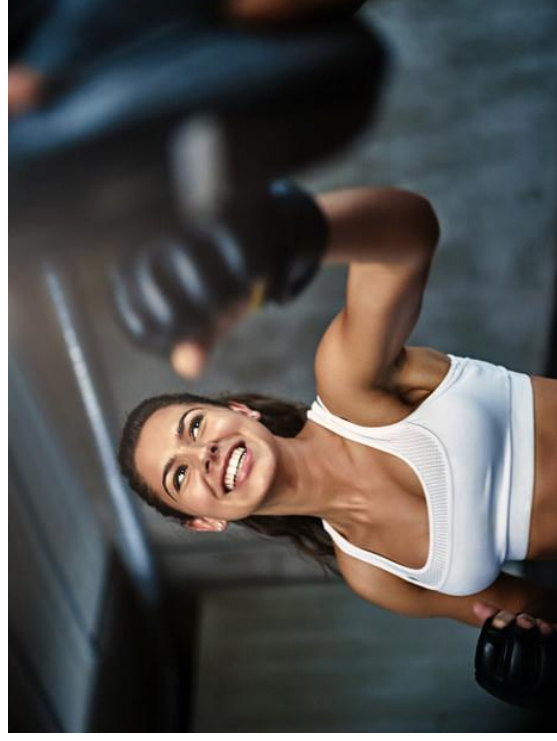


Переносит идеологию обмана на
другие сферы общественной
жизни



Роль родителей

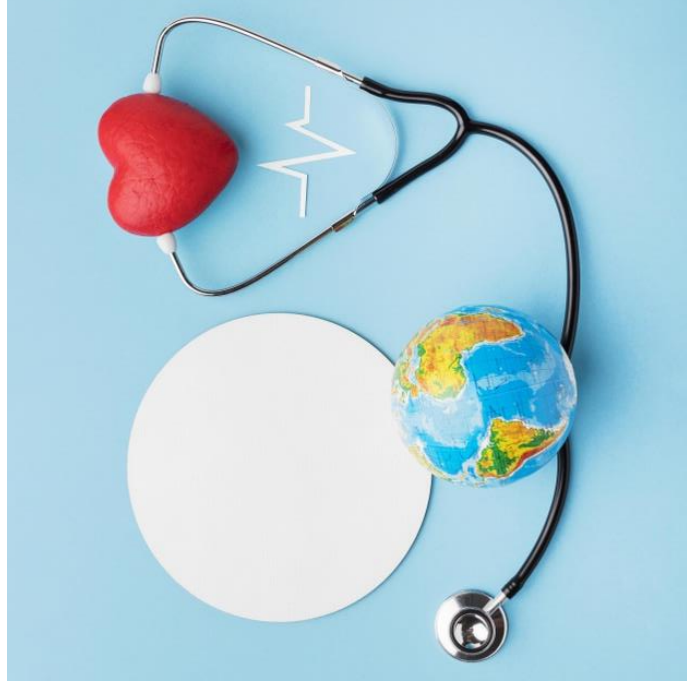
- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



- ✓ будьте примером для подражания



- ✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



- ✓ обращайтесь внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

- недавно **поменял спортивный клуб/круг общения** и попал в новую среду
- начал выступать на **новом соревновательном уровне**
- вернулся в спорт **после травмы**
- потерпел **неудачу** на последних соревнованиях
- находится под **давлением** со стороны близких, которые ждут от него только победы
- **не уверен** в себе
- **вдохновляется спортсменом**, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что **допинг** является **неотъемлемой частью спорта**
- **пренебрегает рисками для здоровья**, связанными с употреблением допинга



ПОМНИТЕ!

**Бюджет Ваш ребенок
принимать
запрещенные
субстанции или нет,
зависит от Вас!**

Допинг вне профессионального спорта

Социологические исследования показывают, что **запрещенные субстанции** имеют более широкое **распространение вне спорта**

! Особый риск связан со спортивным питанием и БАДами



Деятельность РУСАДА

РУСАДА – организация, призванная **противодействовать допингу в спорте**

Деятельность РУСАДА направлена **на охрану здоровья спортсменов и защиту их права на участие в соревнованиях, свободных от допинга**

Основными **направлениями деятельности** РУСАДА являются:

- ✓ продвижение **здорового и честного спорта**
- ✓ планирование и проведения **тестирования**
- ✓ реализация **образовательных программ**
- ✓ **расследование** фактов возможных нарушений
- ✓ **обработка результатов**
- ✓ выдача **разрешений на ТИ**
- ✓ **сотрудничество** на национальном и международном уровнях

РУСАДА

**ЗА ЧЕСТНЫЙ
И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!**



Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей

newrusada.triagonal.net/online/login/index.php

РУСАДА образование

Логин

Пароль

Запомнить логин

Вход

Забыли логин или пароль?
В Вашем браузере должен быть разрешен прием cookies

Вы в первый раз на нашем сайте?
Для полноценного доступа к этому сайту Вам необходимо сначала создать учетную запись.

Создать учетную запись

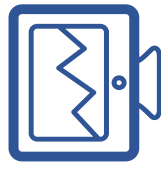
Памятка для родителей



✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки



Контактная информация



www.rusada.ru

rusada@rusada.ru



list.rusada.ru



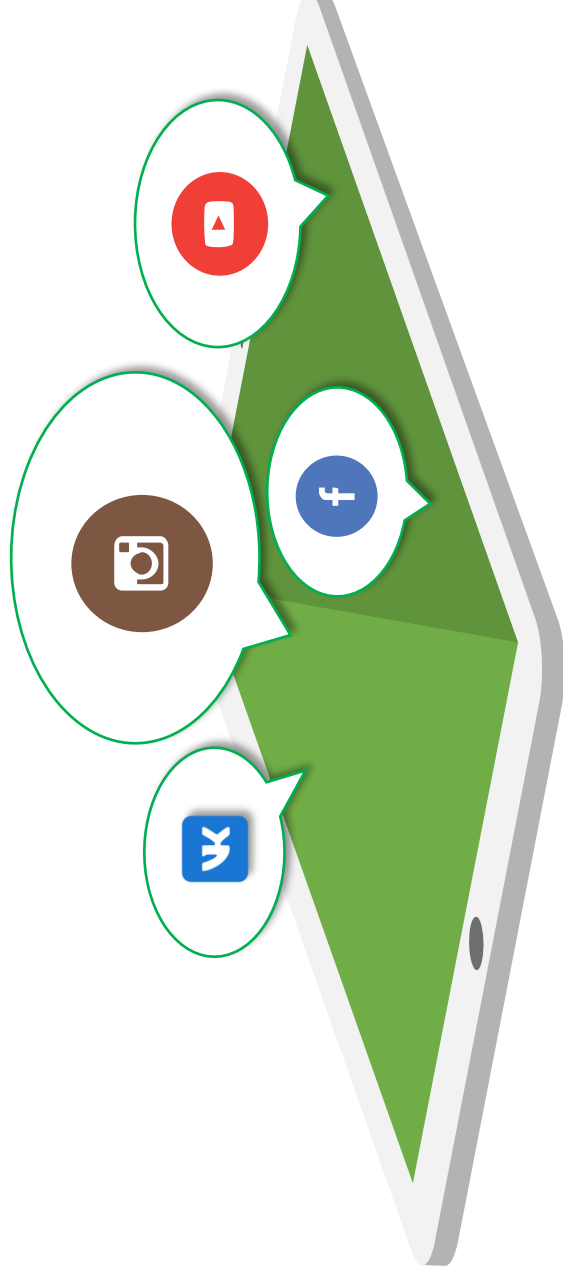
rusada.triagonal.net



[125284, г. Москва, Беговая ул., Д.6А](#)



+7 (499) 271-77-61



Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

РУСАДА

**Роль родителей в процессе антидопингового
обеспечения спортсменов**



Документы



ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС 2021



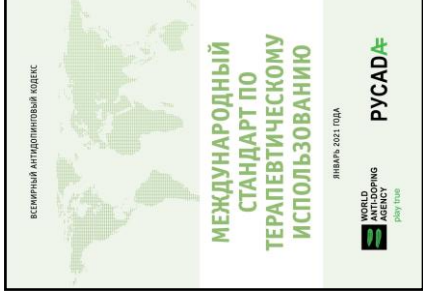
WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY
play true

РУСАДА



Запрещенный
список

МС по сохранению
конфиденциальности
информации о
частных лицах



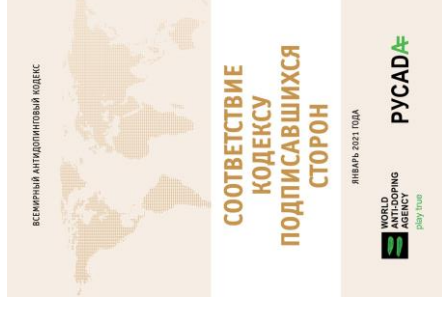
МС по
терапевтическому
использованию



МС по сохранению
конфиденциальности
информации о
частных лицах



МС по
тестированию
и расследованиям



МС по
соответствию
сторонам



МС по
обработке
результатов



МС по
образованию

Памятка по изменениям в Кодексе 2021



✓ Доступна на сайте РУСАДА в
разделе Кодекс и МС



КОДЕКС - 2021 ОБЗОР ОСНОВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Справочное руководство не заменяет терминологию Кодекса. Необходимо подчеркнуть терминологию Кодекса всегда является первоисточником. Данное руководство, таким образом, предоставляется исключительно для понимания Кодекса и ни в коем случае не является обязательным юридическим документом.

Общие принципы

Общие принципы


Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем координации основных элементов этой борьбы.

- Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья Спортсменов и предоставление Спортсменам возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования Запрещенных субстанций и Методов.
- Права спортсменов, установленные Кодексом, включены в список основополагающих ценностей.
- Любой спортсмен имеет право на образование.

Изучите памятку



✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки



ПАМЯТКА ПО ПРАВАМ СПОРТСМЕНОВ

Права чистых спортсменов являются основополагающей ценностью в борьбе с допингом в спорте.

Многие положения, касающиеся прав спортсменов, уже сегодня прописаны в документах, регламентирующих антидопинг в мире. Тем не менее, Всемирный антидопинговый кодекс претерпевает постоянные изменения, и уже с 2021 года вступает в силу 4-ая редакция Кодекса, которая полностью пронизана идеей защиты прав спортсменов.

Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» представляет памятку, посвященную правам спортсменов на всех этапах антидопинговых программ.

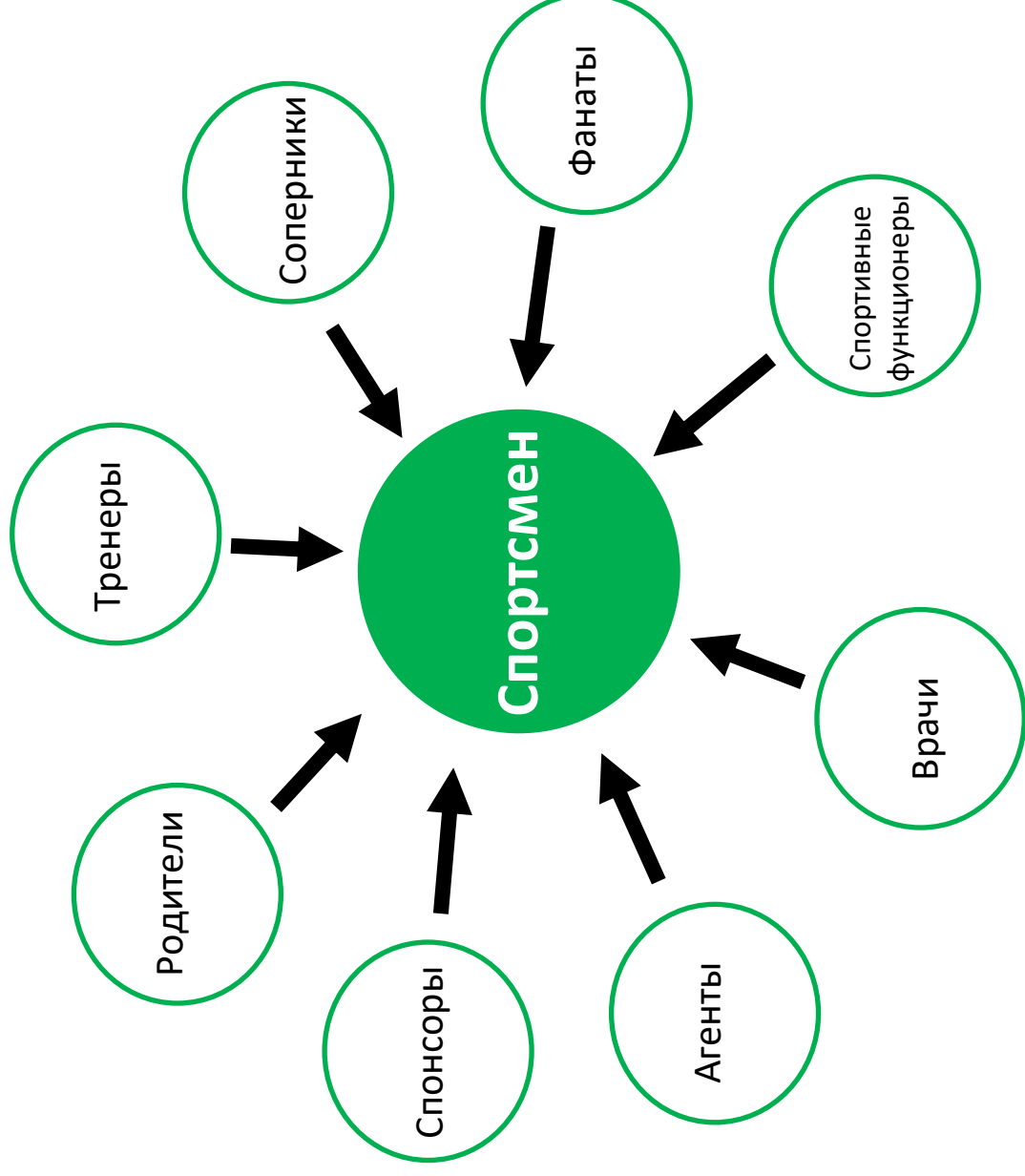
РУСАДА

Памятка для родителей



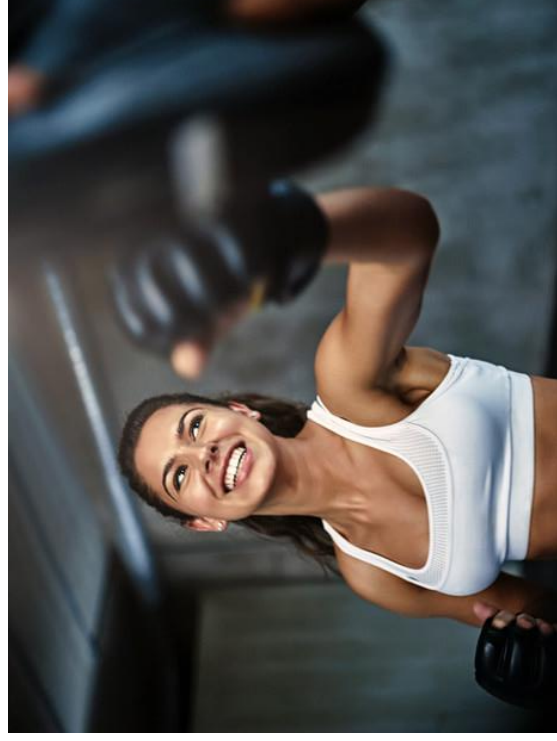
✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки





Роль родителей

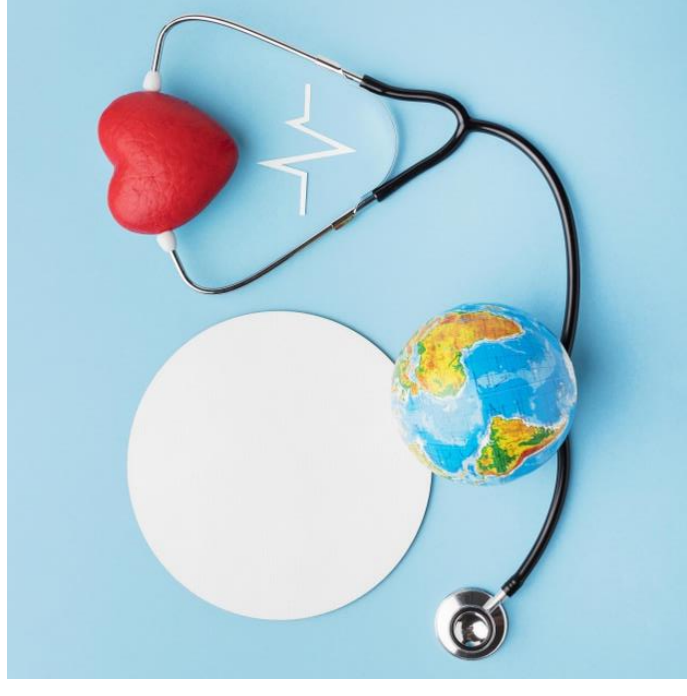
- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



- ✓ будьте примером для подражания



- ✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



- ✓ обращайтесь внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

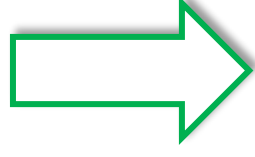
- недавно **поменял спортивный клуб/круг общения** и попал в новую среду
- начал выступать на **новом соревновательном уровне**
- вернулся в спорт **после травмы**
- потерпел **неудачу** на последних соревнованиях
- находится под **давлением** со стороны близких, которые ждут от него только победы
- **не уверен** в себе
- **вдохновляется спортсменом**, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что **допинг** является **неотъемлемой частью спорта**
- **пренебрегает рисками для здоровья**, связанными с употреблением допинга



ПОМНИТЕ!

**Бюджет Ваш ребенок
принимать
запрещенные
субстанции или нет,
зависит от Вас!**

Допинг



совершение одного или нескольких нарушений
антидопинговых правил

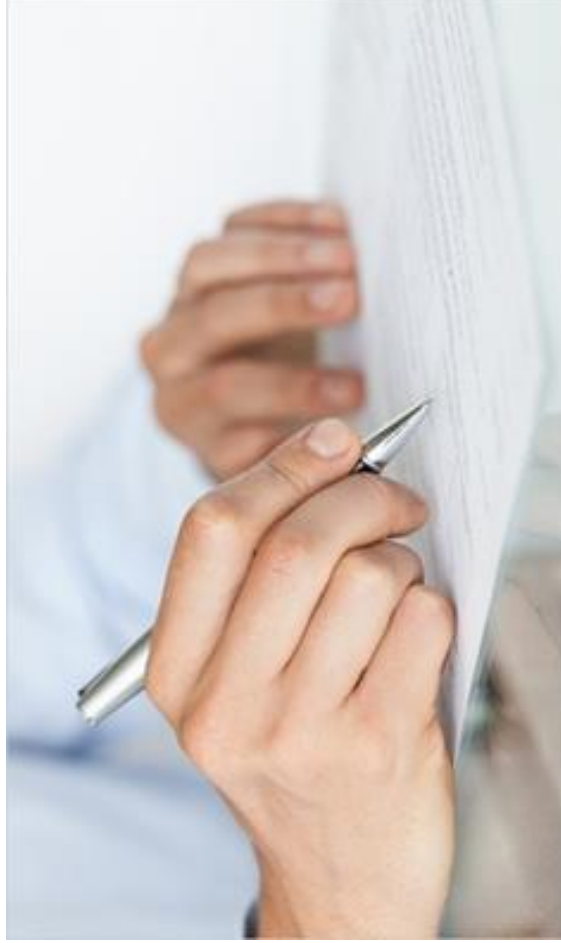


Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

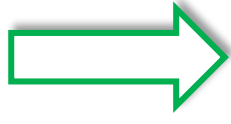
Обработка результатов в случае наличия неблагоприятного результата анализа

- Получение *информации* о возможном нарушении антидопинговых правил

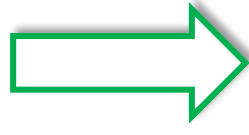


- Проверка наличия действующего разрешения на *ТИ*/возможных отступлений от *Международных стандартов/употребления запрещенной субстанции разрешенным способом*

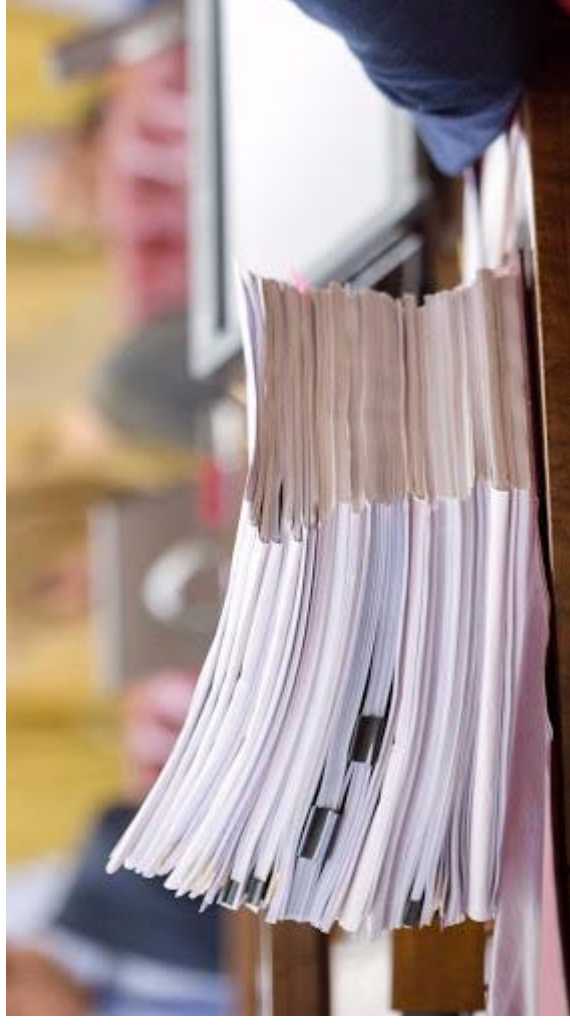
- **Уведомление спортсмена/НФ/МФ/ВАДА**
Возможное временное отстранение



- **Получение информации от спортсмена**

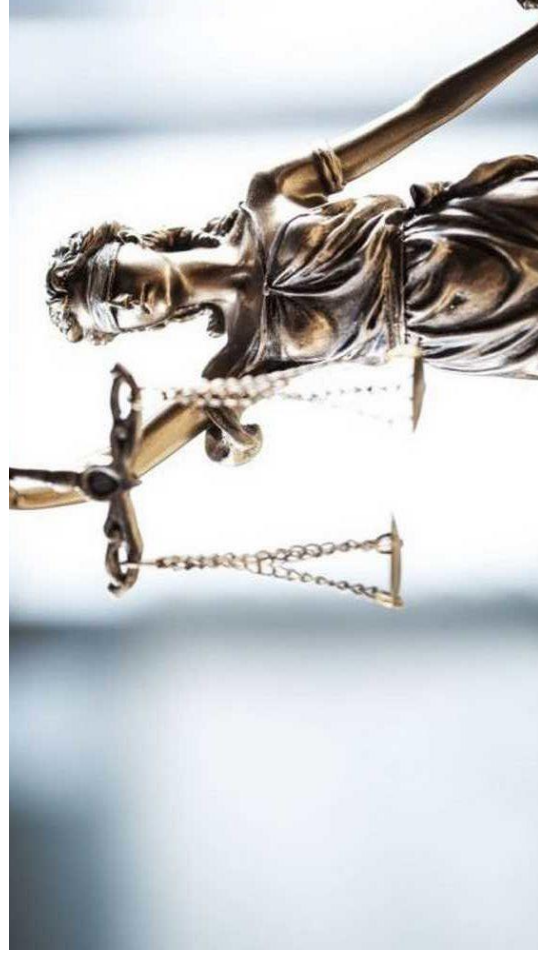


- **Предъявление обвинения в нарушении**
антидопинговых правил

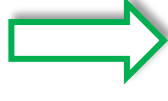


➤ **Слушание** по делу

➤ **Вынесение** решения



➤ **Уведомление спортсмена**
о вынесенном решении



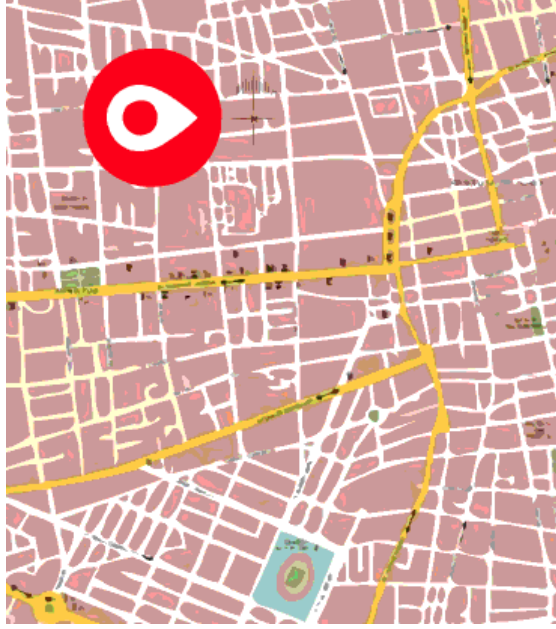
➤ **Применение** санкции на основании решения



➤ **Уведомление МФ и ВАДА** о вынесенном
решении

Процедура обработки нарушений порядка представлений информации о местонахождении

- **Получение протокола** неудавшейся попытки или **сведений** о некорректном или несвоевременном предоставлении информации

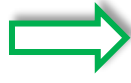


- **Уведомление** спортсмена и национальной федерации - 14 дней на предоставление объяснений



- Рассмотрение **объяснений**

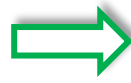
➤ Принятие **решения** – 14 дней



➤ **Информирование** спортсмена и национальной федерации о **вынесенном решении**



➤ **Пересмотр** в административном порядке - 14 дней



➤ Вынесение **решения после пересмотра**, внесение информации в АДАМС - 14 дней



! Любое **сочетание трех пропущенных тестов /случаев непредоставления информации** – может влечь **дисквалификацию** сроком **до 2 лет**

САНКЦИИ К СПОРТСМЕНАМ



Спортивная дисквалификация

Административная ответственность:

Статья 6.18 КоАП РФ.

Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним

Уголовная ответственность:

- **Статья 226.1.** Контрабанда
- **Статья 234.** Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

ВОЗМОЖНЫЕ САНКЦИИ

Вид нарушения	Стандартная санкция
Наличие в пробе запрещенной субстанции	От 2* до 4 лет
Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода	4 года
Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы	4 года*
Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении	2 года
Фальсификация или попытка фальсификации	4 года
Обладание запрещенной субстанции или методом	4 года
Распространение или попытка распространения	От 4 до пожизненного срока
Назначение или попытка назначения	От 4 до пожизненного срока
Соучастие	От 2 до пожизненного срока
Запрещенное сотрудничество	2 года
Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам	От 2 до пожизненного срока

Персонал спортсмена

Любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, **родитель** или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке к спортивным соревнованиям и участию в них

САНКЦИИ К ПЕРСОНАЛУ СПОРТСМЕНА



**Спортивная дисквалификация
от 4 лет до пожизненного**

**Административная
ответственность**

Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним

**Дисциплинарная
ответственность**
Статья 348.11 Расторжение
трудового договора

Уголовная ответственность

Статья 226.1. Контрабанда
Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
Статья 230.2. Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

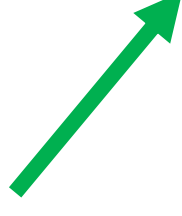
Взаимное признание



Дисквалификация, наложенная в
одном виде спорта, **должна быть**
признана:



в других видах спорта



в других странах

Запрещенное сотрудничество



Спортсмены и иные лица **не должны работать** с тренерами, инструкторами, врачами или иным персоналом спортсмена, которые **отбывают дисквалификацию** в связи с нарушением антидопинговых правил, или которые были **признаны виновными** по уголовному делу или в ходе дисциплинарного расследования в отношении допинга

Нарушение данного требования может повлечь за собой **дисквалификацию сроком до 2-х лет**

**Принцип «строгой ответственности»:
спортсмен отвечает за все, что
попадает в его организм!**



По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?



Вред здоровью спортсмена
(1)



Противоречие
духу спорта
(2)



Улучшение спортивных
результатов
(3)



Маскировка использования
других
запрещенных субстанций
и методов

**При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх),
субстанция попадает в запрещенный список**

<https://rusada.ru/>

Сервис для проверки препаратов

РУСАДА

Сервис по проверке лекарственных средств и субстанций на соответствие запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства.

Поиск:

Препарат или субстанция

[Библиотека](#)

Не нашли, что искали? Свяжитесь с нами - 8-800-770-03-32 или +7 (965) 327-16-78

list.rusada.ru



Разрешение на ТИ

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Международный уровень

Рассматривает

Международная федерация



Национальный уровень

Рассматривает **РУСАДА**



Разрешение на терапевтическое использование необходимо
получить ДО НАЧАЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ОБЛАДАНИЯ
запрещенной субстанцией или методом


РУСАДА
ЗА ЧЕСТНЫЙ
И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!

rusada@rusada.ru | +7 (499) 271-77-61

RU / EN

[О НАС](#) [СПОРТСМЕНАМ](#) [ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ](#) [ДИСКВАЛИФИКАЦИИ](#) [ОБРАЗОВАНИЕ](#) [ПРЕПАРАТЫ](#) [НОВОСТИ](#)

ТИ



[ГЛАВНАЯ](#) / [ПРЕПАРАТЫ](#) / ТИ

PDF

Бланк запроса на терапевтическое использование 2021

СКАЧАТЬ



PDF

Международный стандарт по терапевтическому использованию 2021

СКАЧАТЬ



Критерии получения разрешения на ТИ



**Запрещенная
субстанция или
метод необходимы
для лечения острого
или хронического
заболевания**



**Отсутствие разумной
терапевтической альтернативы**



**Терапевтическое
использование
запрещенной
субстанции или метода
крайне маловероятно
может привести к
дополнительному
улучшению
спортивного результата**



**Необходимость
использования запрещенной
субстанции или метода не
является следствием
предыдущего использования
(без ТИ) субстанции или
метода**

Процедура допинг-контроля



ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ ПРОХОДИТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ!



Уведомление спортсмена

- ✓ Заполнение бланка уведомления
- ✓ ИДК объясняет права и обязанности спортсмена
- ✓ Подпись спортсмена



Пункт допинг контроля

- ✓ При наличии разрешения на ТИ, необходимо внести данную информацию в протокол допинг-контроля



Процедура отбора пробы

- ✓ Тип пробы: моча, моча + кровь
- ✓ Тип тестирования: внесоревновательное, соревновательное
- ✓ Пробы: стандартная, промежуточная, дополнительная

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

КТО Тестирует?



**Национальное
антидопинговое агентство**



**Международная федерация
по виду спорта**

Права и обязанности спортсменов



Право на:

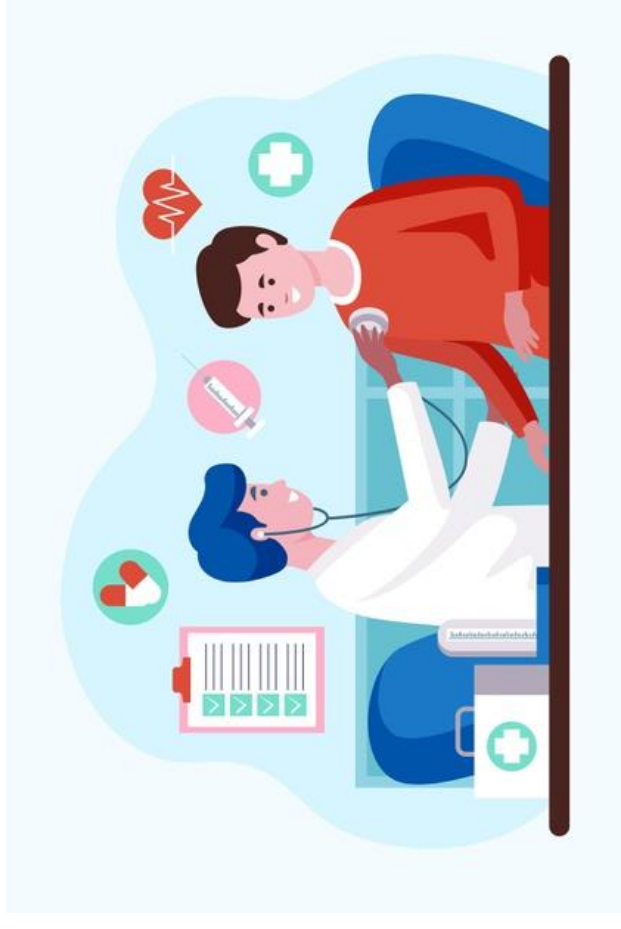
- представителя и переводчика
- получение дополнительной информации о процедуре допинг-контроля
- получение отсрочки по уважительной причине от немедленной явки на процедуру допинг-контроля
- модификацию процедуры допинг-контроля (несовершеннолетние спортсмены и спортсмены с ограниченными возможностями)

Обязанности:

- оставаться в поле зрения шаперона/ИДК с момента уведомления и до окончания процедуры
- предоставить документ, удостоверяющий личность спортсмена
- немедленно явиться на пункт допинг-контроля
- знать и соблюдать требования процедуры допинг-контроля

Уважительные причины для отсрочки

- ✓ оказание срочной медицинской помощи



- ✓ окончание тренировочного процесса

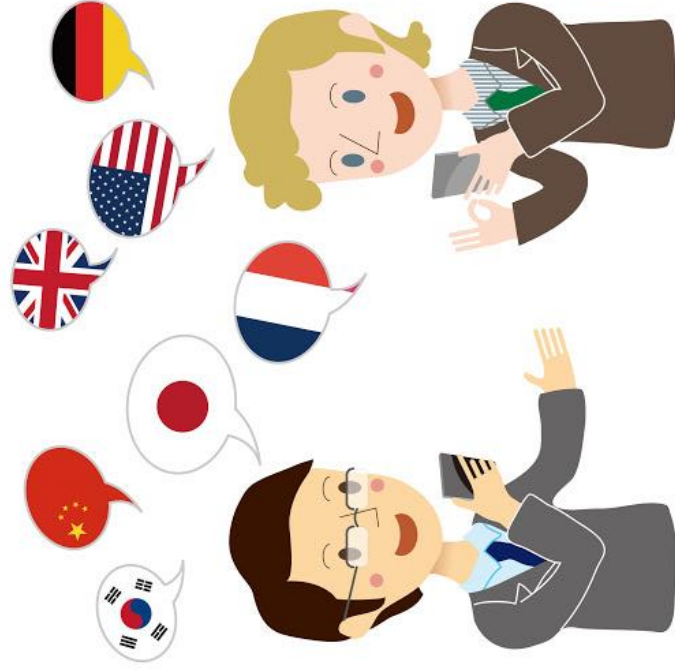


- ✓ участие в дальнейших стартах



- ✓ переодевание в более комфортную одежду

- ✓ забрать/найти документ, удостоверяющий его личность



- ✓ поиск представителя и/или переводчика



- ✓ участие в церемонии награждения



- ✓ участие в пресс-конференции после соревнований

Модификации для несовершеннолетних спортсменов

**Возможность присутствия
представителя в течение
всей процедуры отбора
проб!**

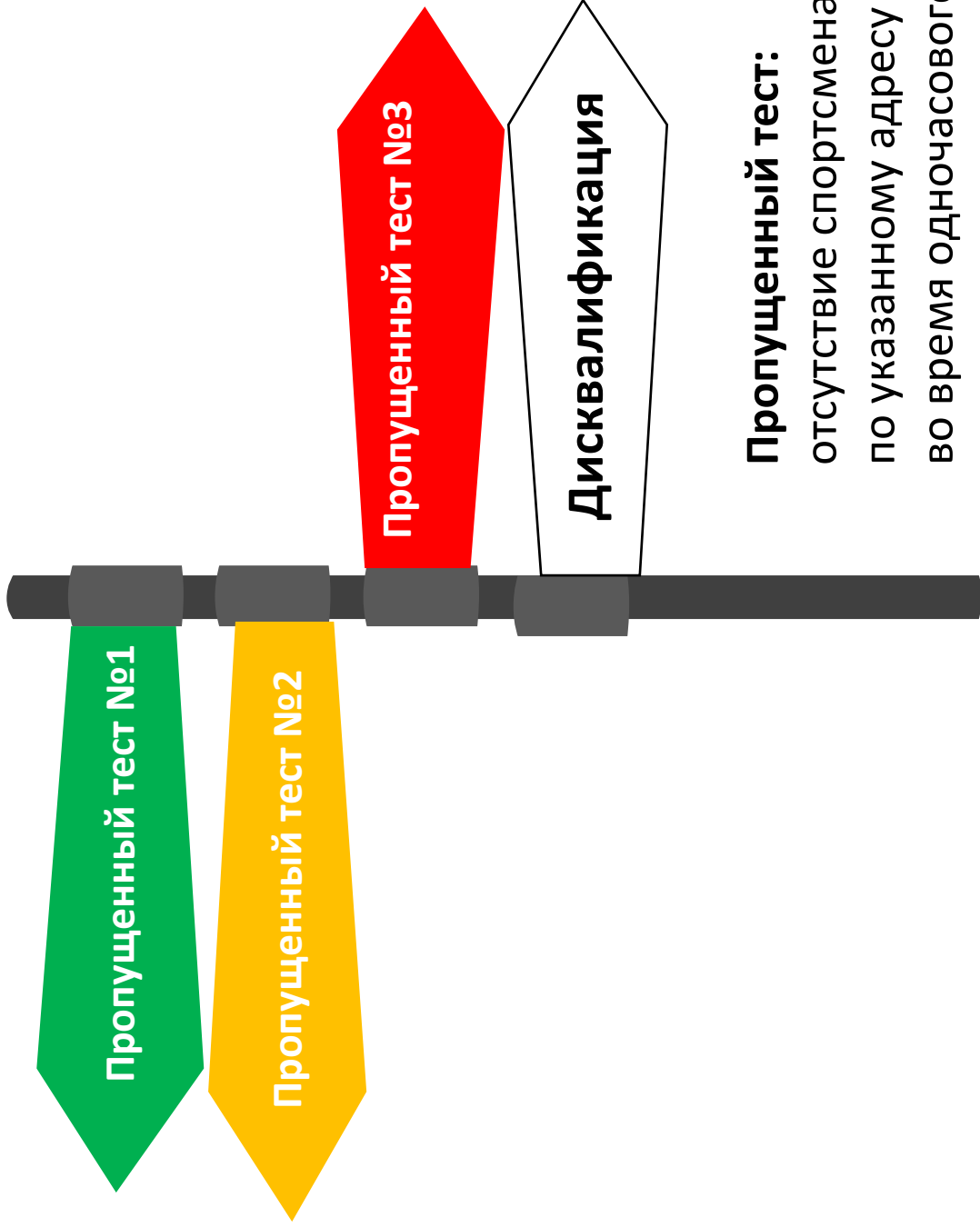


Пулы тестирования

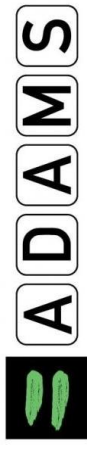
Любое сочетание трех нарушений порядка предоставления информации (непредоставление информации /пропущенный тест) в течение **12 месяцев** является нарушением антидопинговых правил и может привести к дисквалификации.

Непредоставление информации:

- спортсмен не предоставляет сведения о местонахождении вовремя;
- спортсмен не указывает одночасовой интервал абсолютной доступности;
- спортсмен неточно и некорректно указывает информацию.

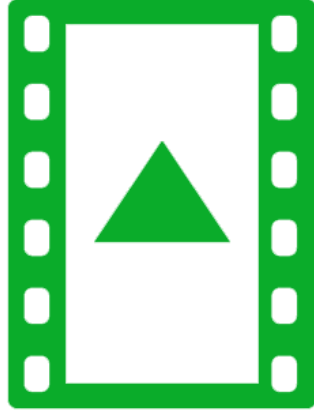


Пропущенный тест:
отсутствие спортсмена по указанному адресу во время одночасового интервала.

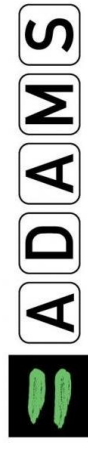
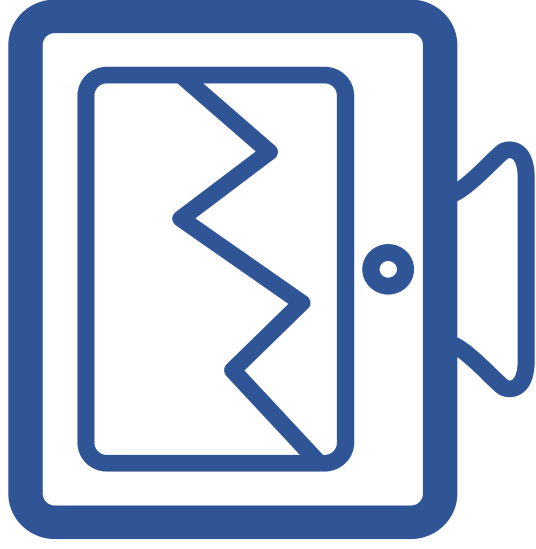


Пошаговая видео-инструкция

<https://www.youtube.com/watch?v=silOSPU2qAA&t>



Остались вопросы ?



Вебинары для пулов тестирования

edu@rusada.ru





Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей

newrusada.triagonal.net/online/login/index.php

РУСАДА образование

Логин

Пароль

Запомнить логин

Вход

Забыли логин или пароль?
В Вашем браузере должен быть разрешен прием cookies

Вы в первый раз на нашем сайте?
Для полноценного доступа к этому сайту Вам необходимо сначала создать учетную запись.

Создать учетную запись

Контактная информация



www.rusada.ru

rusada@rusada.ru



list.rusada.ru



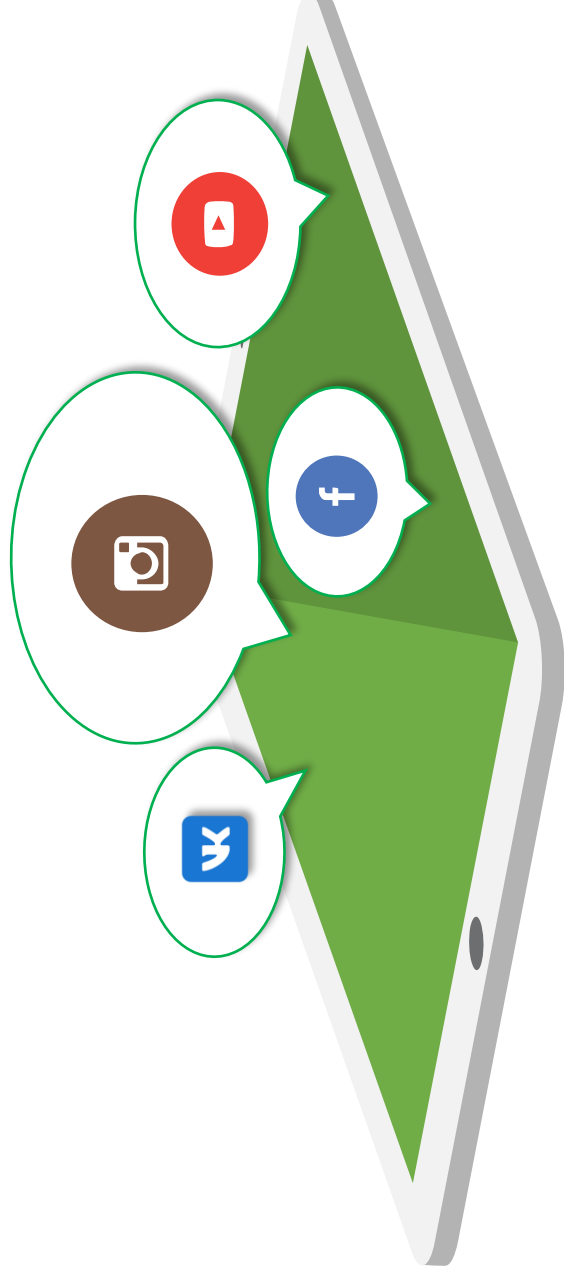
rusada.triagonal.net



[125284, г. Москва, Беговая ул., Д.6А](#)



+7 (499) 271-77-61



Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и

	виду спорта			экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 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/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 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	Всего на этапе высшего	≈ 600		

высшего спортивного мастерства	спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 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	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 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