

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г.
Челябинска

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО «СШ
«Металлург-спорт» г. Челябинска
от «30» декабря 2025 г. № 286-лн

от «25» декабря 2025 г. № 5

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска
по виду спорта «фехтование»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке шпага, сабля, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России от 04.12.2025 № 1079 (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

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

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

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенство вания спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	9	10	11	12	16	18
Общее количество часов в год	234	312	416	468	520	572	624	728	936

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам;
- спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности;

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъектов Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Объем соревновательной деятельности

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

6. 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
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	9	10	11	12	14	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
1.	Общая физическая подготовка	52	57	75	65	73	80	62	73	47
2.	Специальная физическая подготовка	33	35	46	38	42	46	44	51	37
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	9	10	11	31	36	75
4.	Техническая подготовка	128	192	258	314	348	383	424	496	665
5.	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка	16	13	17	19	21	23	25	30	56
6.	Инструкторская и судейская практика	-	3	4	9	10	12	19	21	19
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	8	14	16	17	19	21	37
Общее количество часов в год		234	312	416	468	520	572	624	728	936

7. Календарный план воспитательной работы

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

		отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	В течение года

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

Этап спортивной подготовки Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Веселые старты	май	Честная игра
Теоретическое занятие	март октябрь	«Ценности спорта .Честная игра»
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»
Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	январь	
Родительское собрание	сентябрь	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры
Семинар для тренеров	1 раз в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Веселые старты	апрель	Честная игра
Антидопинговая викторина «Играй честно»	февраль	«Честная игра»
Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	январь	
Родительское собрание	сентябрь	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры
Семинар для тренеров	1 раз в год	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	январь	...
Семинар	Время уточняется в индивидуальном порядке	-нарушений антидопинговых правил» -«Процедура допинг- контроля» -«Подача запроса на ТИ» -«Система АДАМС»

9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная Программа имеет целью подготовить не только фехтовальщиков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, хорошо знающих правила ведения боев в видах фехтования, правила поведения на дорожке и вне ее, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменов ознакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью

получения занимающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся формируется тяга к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки фехтовальщиков с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки Задачи	Виды практических занятий
Этап начальной подготовки	
Научить спортсмена организовывать группу и показывать пример правильного выполнения базы. Формирование навыка объективной оценки действий в упрощенных ситуациях.	Командный блок: Построение группы и рапорт тренеру. Подача команд: «Смирно!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!». Выполнение поворотов на месте. Методический блок: Проведение общей разминки (беговые упражнения, ОРУ сверху вниз). Демонстрация правильной фехтовальной стойки перед новичками. Контроль за соблюдением дистанции в строю при передвижениях. Хозяйственный блок: Проверка готовности зала к тренировке (наличие мишеней, исправность катушек). Инструктаж по технике безопасности при ношении оружия (острием вниз). Судейская практика (Основы правил) Теоретический блок: Изучение зон поражения (для рапиры, шпаги или сабли). Понятие «сигнал аппарата», «двойной укол», «выход за границу дорожки». Практический блок (судейство «в поле»): Выполнение роли бокового судьи (наблюдение за заступом за линию или касанием пола). Изучение основных жестов: «К бою!», «Готовы?», «Начинайте!», «Стой!», «Укол». Судейство учебных боев в парах на «честное слово» (без аппаратуры) для развития внимательности.
Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения)	
На этом этапе закладываются основы понимания правил и методики проведения простейших упражнений. Ведение протокола соревнований в группе.	Инструкторская практика: Помощь тренеру в подготовке инвентаря и оружия к занятиям. Проведение разминки в группе под контролем тренера. Командование при выполнении простейших передвижений в строю. Судейская практика: Изучение терминологии и основных жестов судьи. Судейство тренировочных боев на один укол в качестве бокового судьи.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения)		
Акцент смещается на самостоятельность и глубокое знание правил соревнований.	на	Инструкторская практика: Проведение полноценной разминки и специально-подготовительных упражнений. Обучение новичков базовой стойке и простым ударам/уколам. Демонстрация приемов фехтования при объяснении материала тренером. Судейская практика: Судейство боев в качестве арбитра (судьи в поле) на внутришкольных соревнованиях. Участие в работе секретариата: составление пулек (групп) и сеток прямого выбывания. Проверка оружия и экипировки участников на соответствие требованиям безопасности.
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		
Подготовка к получению официальных квалификационных категорий.		Инструкторская практика: Самостоятельное проведение отдельных частей тренировки. Инструктаж младших групп по технике безопасности. Участие в организации и проведении физкультурно-массовых мероприятий. Судейская практика: Судейство городских и региональных соревнований (при наличии категории). Выполнение обязанностей главного секретаря или его помощника. Разбор спорных моментов и протестов на основе действующих правил FIE/ФФР.

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

Система восстановления в фехтовании строится от простых гигиенических мер на начальном этапе до сложных медико-биологических комплексов на этапе высшего мастерства. Фехтование дает высокую нагрузку на ноги (асимметрия), кисть и нервную систему (реакция).

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

- стресс-восстановление - восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от соревновательных

- боев день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

1. Этап начальной подготовки (НП)

Цель: Формирование привычки к восстановлению и общее укрепление организма.

- Педагогические средства: Строгий регламент отдыха между упражнениями, постепенность нагрузок, игровые методы в конце тренировки для снятия стресса.
- Гигиенические средства: Обязательный душ после занятия, соблюдение режима сна (9-10 часов), проветривание зала.
- Психологические средства: Переключение внимания, подвижные игры, похвала тренера.

2. Учебно-тренировочный этап (УТ)

Цель: Поддержка работоспособности при росте объемов и интенсивности.

- Физические средства:
- Теплые ванны (37–38°C) с морской солью.
- Массаж (общий 1-2 раза в месяц, самомассаж мышц ног и предплечья — после каждой тяжелой тренировки).
- Сауна (1 раз в неделю, щадящий режим).
- Медико-биологические средства: Витаминизация (особенно весной и осенью), сбалансированное питание, соблюдение питьевого режима во время боя.
- Психологические средства: Музыкальное сопровождение, аутогенная тренировка (базовые навыки расслабления мышц).

3. Этап совершенствования мастерства (ССМ) и высшего мастерства (ВК)

Цель: Быстрое восстановление между турами соревнований и после пиковых нагрузок.

- Физические средства:
- Контрастный душ и криотерапия (локально на рабочую руку/колени).
- Профессиональный спортивный массаж (акцент на спину и «толчковую» ногу).
- Аппаратная физиотерапия (магнитотерапия, лимфодренаж).
- Медико-биологические средства: Прием БАДов (хондропротекторы для суставов, изотоники), фармакологическая поддержка по назначению врача.
- Психологические средства: Работа с психологом, идеомоторная тренировка, релаксация в сенсорной комнате.
- Важный нюанс для фехтовальщиков: Особое внимание в плане всегда уделяется растяжке мышц спины и коррекции осанки, так как специфическая стойка создает перекос в развитии мышц.

• Примерная годовая схема (распределение средств)

Средство восстановления	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период
Баня/сауна	1 раз в неделю	Ограниченно (за 3-4 дня до старта)	2 раза в неделю

Массаж	1-2 раза в неделю	Восстановительный (легкий)	Тонизирующий / Общий
Витамины	Курсами по 2-3 недели	Максимальная поддержка	Минимальная (натуральные)
Растяжка/йога	После каждой тренировки	Обязательно (заминка)	По желанию

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой 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»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фехтование»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фехтование»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

12. 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.

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

Нормативы общей физической 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 упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег свободном темпе	в 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 м	с	не более			не более
			7,6	9,8	6,6	7,8

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 4х14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2х7 м	с	не более	
			5,4	7,0
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
2.4.	Исходное положение - упор сидя спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение - упор лежа в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,8	4,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

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»

Упражнения	Норматив
------------	----------

№ п/п		Единица измерения	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 29	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +9	+13
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 183	167
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 47	41
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более 3,6	3,8
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более 14,4	15,6
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более 5,2	6,8
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее 15	14
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. Рабочая программа по виду спорта «фехтование»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «фехтование».

Этап начальной подготовки

Основная направленность: ознакомление с простейшими приёмами фехтования и специализированными движениями.

- **Техническая подготовка:** изучение боевой стойки, базовых передвижений (шаги вперёд-назад, выпад, полувывад), позиций и соединений оружия, простых уколов, батманов (ударов по оружию соперника), защит. На первом году акцент на освоении элементов, на втором-третьем — на их сочетании.

- **Физическая подготовка:** общая (ОФП) — строевые упражнения, общеразвивающие, прыжковая подготовка, игры; специальная (СФП) — упражнения для развития координации, быстроты реакции, ловкости в условиях, близких к фехтовальным.

- **Тактическая подготовка:** в игровой форме — понимание понятий «атака», «защита», «ответ», освоение простейших ситуаций выбора действия.

- **Формы работы:** много групповых упражнений, в том числе с партнёром, элементы боевой практики.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная направленность: стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Этот этап часто делят на периоды:

- **До двух лет:** упор на отработку и доведение до автоматизма базовых технических элементов, формирование специальных умений (например, стабильное выполнение выпада, сочетание передвижения с атакой).

- **Свыше двух лет:** освоение более сложных базовых действий, адаптация к условиям соревнований. Ускоряется овладение средствами нападения и защиты, характерными для избранного вида фехтования (рапира, шпага, сабля). Повышаются функциональные возможности.

- **Техническая подготовка:** углублённое изучение и вариативное применение приёмов. Добавление более сложных элементов: переводы в разные сектора, комбинации атак с финтами, защиты с выбором, контратаки.

- **Тактическая подготовка:** работа над типовыми боевыми ситуациями, обучение анализу действий соперника, планированию атаки и выбору момента для действия. Включает упражнения с выбором действия в ответ на сигнал тренера или действия партнёра.

- **Физическая подготовка:** увеличение доли специальных упражнений — для развития специфической выносливости, скорости реакции, координации в условиях имитации боя.

- **Формы работы:** по-прежнему важны групповые упражнения с партнёром, но растёт доля индивидуальных уроков с тренером, а также тренировочных боёв.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная направленность: совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня специальной подготовленности, формирование индивидуального стиля. Акцент на интегральной подготовке — соединении техники, тактики, физической и психологической готовности в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

- **Техническая подготовка:** отработка сложных, нестандартных ситуаций, работа над ошибками, индивидуализация техники.

- **Тактическая подготовка:** анализ соревновательного опыта, разработка индивидуальных тактических схем, обучение принятию решений в условиях дефицита времени и высокого эмоционального напряжения.

- **Психологическая подготовка:** развитие волевых качеств, умения концентрироваться, управлять стрессом.

- **Формы работы:** доминируют индивидуальные уроки, интенсивная боевая практика, участие в контрольных и отборочных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли,

			нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

			Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь апрель	- Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере

спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	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	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода 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.
--	--	--

12. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на учебно-тренировочном этапе	120/180		
Этап начальной подготовки	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 культурой и <u>спортом</u> .
	Самоконтроль <i>в процессе</i> 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	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	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	Понятийность. 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 виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	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/недетренированность	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.

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

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

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

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

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».

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- 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 физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 1, 2), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 3), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Гимнастический коврик	штук	на тренировочный спортивный зал	10
2.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Катушка-сматыватель	штук	на 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 нагрудников и масок	штук	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Стеллаж для оружия	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Фехтовальная дорожка	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Электрооружие	штук	на тренировочный спортивный зал	10
16.	Электропаяльник	штук	на организацию	2
17.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	на фехтовальную дорожку	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово "шпага"				
25.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	на организацию	1
26.	Винтик для наконечника к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
27.	Заточный станок (электронаждак)	штук	на организацию	1
28.	Кнопка наконечника к электрошпаге (ершик)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
29.	Наконечник к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10

30.	Проклейка к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
31.	Пружинка для наконечника электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
32.	Щуп для шпаги	штук	на организацию	2

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Тренировочное оружие	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово "шпага"											
2.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
3.	Проклейка электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
4.	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
5.	Электронаконечник электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
6.	Электрошпага	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово "сабля"											
12.	Клинок к электросабле	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	10	1
13.	Шнур к электросабле	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
14.	Электросабля	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 3

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	на организацию	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	на организацию	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	на организацию	10
4.	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	на организацию	10
5.	Перчатка для фехтования	штук	на организацию	10
6.	Чехол-сумка для оружия	штук	на организацию	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово "шпага"				
7.	Шнур к электрошпаге	штук	на организацию	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово "сабля"				
10.	Шнур к сабле	штук	на организацию	10
11.	Электрокуртка	штук	на организацию	10

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2.	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	-	1	-	1	-	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 обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Перчатка для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	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 обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово "шпага"											
15.	Защита ноги	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	Защита руки	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово "сабля"											
20.	Верхняя защита на маску	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1

-

21.	Футболка беспроводного оборудования	для	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
22.	Шнур-масса		штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
23.	Электрокуртка		штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1		

18. Кадровые условия реализации Программы, укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)¹, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы. Проходить, с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список библиографических источников.

1. Аркадьев В.А. Фехтование. Учебное пособие для секций и коллективов физической культуры. - М.: ФиС, 1953.
2. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование. Индивидуальный урок. - М.: Сов. Россия, 1962.
3. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. - М.: ФиС, 1969.
4. Базаревич В., Гансон В., Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. - М.: ФиС, 1973.
5. Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика. - Мн.: Выш. шк., 1983.
6. Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. - М.: ФиС, 1962.
7. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоров'я, 1977.
8. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. - М.: ФиС, 1972.
9. Лейтман Л.Г., Пономарева А.М., Родионов А.В. Фехтование юным. - М.: ФиС, 1967.
10. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. - М.: ФиС, 1966.
11. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщиков. - М.: ФиС, 1969.
12. Парамонов С. В. Подготовка шпажиста. - Киев: Здоров'я, 1986.
13. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. М.: ФиС, 1968.
14. Пономарев А.Н., Сайчук Л.В. Фехтование на шпагах. - М.: ФиС, 1970.
15. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. - М.: ФиС, 1987.
16. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. Мн.: Выш. шк., 1976.
17. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах (Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования). - Мн.: Выш. шк., 1985.
18. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: ФиС, 1993.
19. Третилова Т.А. Врачебный контроль в фехтовании. - М.: ФиС, 1960.
20. Тышлер Д.А. Скрестим клинки. - М.: ФиС, 1959.
21. Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика на саблях. - М.: ФиС, 1961.
22. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). - М.: ФиС, 1981.
23. Тышлер Д.А. Фехтовальные сюжеты. - М.: ФиС, 1983.
24. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995.
25. Тышлер Д.А. Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. -: Советский спорт, 1996.

26. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Мовшович А.Д. Базаревич В.Я. Фехтование. Что должны знать спортсмен и тренер о судействе и проведении соревнований М.: ФОН, 1996
27. Турецкий Б.В. Поединок фехтовальщиков. - Киев: Здоров'я, 1985.
28. Фехтование и рукопашный бой. - М.: ФиС, 1940.
29. Фехтование. Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1954. 30. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1959.
31. Фехтование. Учебное пособие для тренеров. - М.: ФиС, 1964.
32. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1967.
33. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1978.
34. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1968.
35. Фехтование. Справочник. -М.: ФиС, 1975.
36. Фехтование. Ступени мастерства. - М.: ФиС, 1975.
37. Фехтование. Спортивные термины на пяти языках. - М.: Русский язык, 1979.
38. Фехтование. Правила соревнований. - М.: ФиС, 1983.
39. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1983. 40. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1984. 41. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1985.
42. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1986.
43. Хозиков Ю.Т. Фехтование на штыках. - М.: ФиС, 1955.

Перечень аудиовизуальных материалов

Аудиовизуальные средства образования на современном этапе включают в себя:

1. Фонограммы: все виды фоноупражнений, фонотесты, фонозаписи текстов, рассказов, аудиоуроки и аудиолекции.
2. Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеолекции, тематические слайды и транспаранты.
3. Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
4. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsdon.yov.ru
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд
3. Портал Федерации Фехтования России www.ruf.ru
4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org

8. [Всероссийский реестр видов спорта.](http://www.minspon.gov.ru/spon/high-spon/priznanie-vidov-spor/)
[//http://www.minspon.gov.ru/spon/high-spon/priznanie-vidov-spor/](http://www.minspon.gov.ru/spon/high-spon/priznanie-vidov-spor/)
9. [Единая всероссийская спортивная классификация](#)
10. [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](#) www.minspon.gov.ru/spon/high-spon/edinyy-kalendashyu-p/
11. Библиотека международной спортивной информации — www.bmsi.ru
12. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма — www.sponedu.ru/
13. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта — www.Lesyaif.spb.ru
14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту — <http://Lib.sponedu.ru/>
15. Министерство спорта Красноярского края- www.krayspon.ru
16. Консультант Плюс www.consultant.ru:
17. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
18. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
19. Приказ Министерства спорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду фехтование.
20. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 №325 (в ред. Приказа Минспорта РФ от 02.12.2013 N 928) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ».
21. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
22. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».
23. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».