



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
(Тюменская область)

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«ЦЕНТР АДАПТИВНОГО СПОРТА»**

ПРИКАЗ

«19» апреля 2023 года

№ 19/03-П- 402

Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА «Фехтование»

На основании Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»; Приказа Минспорта России от 30.11.2022 № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», служебной записки № 19/03-СЛ-464 от 11.04.2023

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА «Фехтование» с началом реализации с «01» сентября 2023 года.

2. Директору обособленного подразделения «Региональный центр адаптивного спорта» г. Сургут (А.А. Воробьев) ознакомить тренеров по виду адаптивного спорта с вышеуказанной программой под роспись.

3. Заместителю директора по физкультурно-массовой и спортивной работы Сивковой В.С. с момента регистрации учреждения в качестве учреждения дополнительного образования и с даты формирования органов управления (педагогический совет, общее собрание работников) предоставить на рассмотрение, согласование, утверждение программы дополнительного образования.

4. Начальнику отдела инноваций и информационного обеспечения (Колегова О.В.) разместить на сайте учреждения дополнительную

образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта: спорт лиц с поражением ОДА «Фехтование» до 01.06.2023 года.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'М.П. Вторушин', is positioned between the title 'Директор' and the printed name 'М.П. Вторушин'.

М.П. Вторушин

Приказ № 19/03-П- _____ от _____

Подготовил:
Заместитель директора по физкультурно-
Массовой и спортивной работы
БУ «Центр адаптивного спорта Югры»

 В.С. Сивкова

С приказом № 19/03-П- 402 от 19.04.2023, ознакомлены:

Воробьев А.А. _____

**Департамент физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры**

**Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа –
Югры «Центр адаптивного спорта»**

Утверждено
приказом директора
№ _____ от _____ 2023г.
_____ М.Г. Вторушин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА:
«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»
(ДИСЦИПЛИНА –ФЕХТОВАНИЕ)**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением ОДА», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341;

в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 г. № 1084

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	Не ограничивается
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

Ханты-Мансийск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ		
Пояснительная записка		4
1.	Общие положения	6
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
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	9
2.2.	Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»	9
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
2.4.1.	Учебно-тренировочные занятия	17
2.4.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	22
2.4.3.	Спортивные соревнования	24
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	26
2.6.	Календарный план воспитательной работы	37
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	43
2.7.1.	Проблема допинга в спорте	49
2.7.2.	Запрещенные вещества и методы	50
2.7.3.	Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля	51
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	54
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	57
3.	Система контроля	61
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	61
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты))	64
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	66
4.	Рабочая программа по виду спорта (дисциплине)	69

4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	69
4.2.	Учебно-тематический план	82
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки	87
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	88
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	88
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	95
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	96
ПРИЛОЖЕНИЕ		
	Приложение 1. Классификация спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в фехтовании.	98
	Приложение 2. Тестовые задания для оценки теоретического раздела	104
	Приложение 3. Пример программы мероприятия «Веселые старты»	116
	Приложение 4. Программа мероприятия на тему «Запрещенный список и ТИ»	119
	Приложение 5. Программа для родителей (1 уровень)	121
	Приложение 6. Программа для родителей (2 уровень)	122

Пояснительная записка

С каждым годом все больше насчитывается лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые в силу своих индивидуальных ограничений в состоянии здоровья, как врожденных, так и приобретенных, испытывают определенные проблемы в социуме. Сегодня адаптивный спорт становится одним из важнейших, а в ряде случаев – наиболее эффективным и универсальным условием всесторонней реабилитации, адаптации и, в конечном итоге, социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Паралимпийское фехтование имеет давнюю историю. Ещё в 1780 году доктор Тиссо (Франция) разработал методику, которую описал в книге под названием «Медицинская хирургическая гимнастика в гигиеническом аспекте. Упражнения с оружием». А в 1895 году француз Селестин Леконт разработал теорию, согласно которой занятия фехтованием обладают большим лечебным эффектом. Он описал 15 болезней, вылеченных с помощью этого вида спорта.

Современная история паралимпийского фехтования, или, как его ещё называют «фехтования в инвалидных колясках» (от английского wheelchair fencing) начинается с 50-х годов прошлого века, когда сэром Людвигом Гатманном была предложена идея этой спортивной дисциплины. В те годы прошли и первые официальные соревнования по этому виду спорта.

В 1960 году фехтование было включено в программу первых Паралимпийских игр в Риме. С тех пор среди паралимпийцев регулярно проводят чемпионаты Европы и мира, разыгрывают Кубки мира.

В России паралимпийское фехтование начали развивать с 2005 года. В феврале на заседании исполкома Федерации фехтования России (ФФР) была создана комиссия ФФР по паралимпийскому фехтованию.

С развитием соответствующей техники менялись и правила соревнований. В отличие от классического фехтования, здесь бой ведется в статичном положении на дорожке длиной 4 метра, при этом коляски при помощи специальных металлических конструкций фиксируются на месте. По правилам, тот из участников боя, у кого короче руки, выбирает дистанцию, на которой будет идти поединок. Во время схватки фехтовальщик должен держаться свободной рукой за кресло. Правилами не разрешается также приподниматься в кресле или отрывать ноги от подножки. Спортсмены фехтуют на электрооборудовании, сидя в закрепленных колясках, на дистанции вытянутой руки с оружием (рапирой, саблей, шпагой). Все остальные правила судейства не отличаются от обычного фехтования. У рапиристов и саблистов поражаемая поверхность такая же, как в «обычном» фехтовании, у шпажистов – все тело выше пояса. Попадания регистрируются с помощью электрофиксатора. Укол в поражаемую поверхность приносит очко.

Мужчины фехтуют на шпагах, саблях и рапирах, женщины – на шпагах и рапирах.

Занятия фехтованием развивают быстроту, ловкость, выносливость, силу, самообладание, способность к молниеносным решениям и действиям в сложных ситуациях боя.

Фехтование на колясках даёт возможность человеку с инвалидностью как расширить или улучшить качество своих функциональных способностей, так и отличный шанс овладеть спортивным мастерством высокого класса, пополнить паралимпийскую сборную страны.

Как вид спортивного единоборства, фехтование хранит выработанные формы эстетического отношения к миру. Это не только занятие для свободного времени, но и особое пространство, где все настроено на душевный комфорт, гармоническое развитие личности.

Паралимпийское фехтование помогает человеку с инвалидностью осознать свою возможность, найти гармонию между собой и окружающим миром. Через занятия паралимпийским фехтованием, через действия, продуманные в своей последовательности, одновременно укрепляются и развиваются двигательный и интеллектуальный потенциалы.

В основу данной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» 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 «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – ФССП).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (дисциплина – фехтование) (далее – Программа) направлена на соблюдение спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», в новой редакции от 28.12.2022 № 659 ФЗ);

– приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями);

– приказ Минспорта России от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– пункт 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543),

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»,

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА»;

– Приказ Министерства спорта РФ от 24.06.2021 г. 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

– Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

– Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р.

Цель Программы – организация спортивной подготовки спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки спортивного резерва и основного состава спортивных сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и Российской Федерации.

Задачи Программы:

– формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья и детей-инвалидов,

– удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и социальном совершенствовании;

– формирование спортивной культуры у спортсменов, имеющих ограниченные возможности здоровья, освоение ими ценностей физической культуры и спорта, в том числе адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

– формирование навыков адаптации к жизни в обществе,

– профессиональная ориентация;

– выявление и поддержка детей с ОВЗ и детей-инвалидов, проявивших выдающиеся способности в фехтовании;

– формирование у спортсменов принципов здорового образа жизни, нулевой терпимости к допингу;

– получение спортсменами теоретических знаний о выбранном виде спорта, правилах вида спорта;

– подготовка спортсменов высокой квалификации, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд автономного округа и Российской Федерации.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических, теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа, являясь нормативно-правовым документом, содержит функции по организации и обеспечению целостности процесса спортивной подготовки, определяет основные стратегические направления развития, объём и содержание учебно-тренировочной деятельности, возможный контингент обучающихся, состояние материально-технической базы, ориентирована на потребности и интересы личности.

Данная Программа рассчитана для обучающихся, начиная с возраста 8 лет. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Направленность: спортивная подготовка.

Форма освоения: очная.

БУ ХМАО – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее – учреждение) организует работу со спортсменами по адаптивному спорту в течение всего календарного года.

Программа рассчитана на 4 года и предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и является основным документом для организации и реализации основной деятельности учреждения.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 по фехтованию лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), представлены в таблице 1.

Таблица 1

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)	Функциональные классы	Наполняемость групп (человек)*
Для спортивной дисциплины «фехтование»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	III	3
			II	2
			I	1
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	III	3
			II	2
			I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	III	2
			II	2
			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	1
			II	
			I	

* Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.2. Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

Фехтование входит в программу Паралимпийских игр. Для учета нозологических особенностей спортсменов с поражением ОДА разработана и внедрена классификация, включающая 3 категории:

1. Спортсмены с ампутацией нижних конечностей и детским

церебральным параличом – категория А.

2. Спортсмены, с травмами грудного отдела позвоночника – категория В.

3. Спортсмены с травмами шейного отдела позвоночника – категория С.

Наполняемость групп и объем учебно-тренировочной нагрузки зависит от этапа спортивной подготовки, продолжительности занятий спортом, а также от степени функциональных возможностей, которые имеет каждый спортсмен с поражением ОДА.

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – фехтование) представлены в таблице 2.

**Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта
«спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина – фехтование)**

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата	Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации
I	Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время учебно-тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения</p>	«Class 1A (Category C)», «Class 1B (Category C)», «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)».

		<p>пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>	
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время учебно-тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парапарез, гемипарез, монопарез).</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум</p>	<p>Фехтование: «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)».</p>

		<p>в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время учебно-тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>	
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p>	Фехтование: «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)».

		<p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие.</p> <p>Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>	
--	--	---	--

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

«Class 1A (Category C)», «Class 1B (Category C)», «Class 2 (Category B)», «Class 3 (Category A)», «Class 4 (Category A)» – спортивные классы в спортивной дисциплине фехтование, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной спортивной федерации колясочников и ампутантов, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели и рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Начало учебно-тренировочных занятий с 1 сентября.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения, по предоставлению тренера-преподавателя с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха спортсменов, графика обучения их в образовательных и других учреждениях.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице 3 в соответствии с ФССП.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного
------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------	--------------------------

			(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства		мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-12	12-14	16-18	18-21	24
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-624	624-728	832-936	936-1032	1248

Недельный режим учебно-тренировочной работы устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), задач подготовки.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

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

Основными формами обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, являются:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- сдача контрольно-переводных нормативов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет не более:

- 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.

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

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия – основная форма обучения физическим упражнениям. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке спортсменов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В содержание учебно-тренировочного занятия входит не только выполнение физических упражнений. Это сложная и многообразная деятельность спортсмена и тренера-преподавателя, которая проявляется в овладении новыми навыками и умениями, непосредственном выполнении упражнения, обсуждении, анализе и осмысливании выполняемых действий, контроле за состоянием своего здоровья, приобретении теоретических знаний и практического опыта.

Все перечисленные стороны содержания учебно-тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

От правильности подбора средств и методов (содержания) в большей степени зависят воспитательно-образовательные результаты занятия.

Учебно-тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть учебно-тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

Подготовительная часть (разминка). В этой части происходит начальная организация занятия: тренер-преподаватель знакомит

обучающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий.

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной учебно-тренировочной работы в каждом отдельном занятии.

Грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку.

Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений.

Задача специальной разминки – углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия.

В ходе разминки происходит и психическая подготовка обучающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений.

На подготовительную часть в занятии отводится 15–20 мин.

Средства вводной части – объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брусья).

В основной части решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями,

совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

В тесной связи с решением специфических задач спортивной тренировки в основной части занятия, как и в других его частях, решаются и задачи нравственного и эстетического воспитания.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 часов и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части – классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами **заключительной части** является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части – несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями, растяжкой.

Очень важно при построении учебно-тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач. Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части тренировки. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

Управление учебно-тренировочным процессом возможно при наличии разработанных программ как отдельного учебно-тренировочного занятия, так и цикла занятий.

План-конспект учебно-тренировочного занятия – самый детализированный план, необходимый для построения и управления своим учебно-тренировочным процессом. Ниже приводим типичную схему оформления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.

Задачи

Дата

Место

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания

Документальной формой учета данных о выполнении физической нагрузки и степени ее воздействия на организм является дневник тренировок. После каждого учебно-тренировочного занятия в дневник подробно записывается не только сама физическая нагрузка, но и свои ощущения и наблюдения, как она переносилась (хорошее самочувствие, легкость или вялость, боль в мышцах и т.п.).

Дневник тренировок

Дата	Содержание	Наблюдения и самочувствие
	<p>Общеразвивающие упражнения - 5 мин. Специальная разминка - 5 мин. Силовые упражнения: подтягивание 12 раз + приседание 40 раз + пресс 40 раз. 3 серии, отдых 3 мин. Упражнения на растягивание - 5 мин.</p>	<p>Самочувствие до и после тренировки хорошее. Упражнения выполнялись легко. Пульс до тренировки - 66 уд/мин. Восстановился в течение часа.</p>

Таблица 4

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» (дисциплина – фехтование)

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной Специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	15-26	13-18	12-16	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	8-17	16-23	23-27	28-32
3.	Техническая подготовка (%)	35-46	30-43	28-40	25-38

4.	Тактическая подготовка (%)	1-3	1-4	1-4	1-4
5.	Психологическая подготовка (%)	1-5	1-5	2-6	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)	3-7	2-7	1-5	1-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-5	2-6	4-8
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-4	4-6	5-9

Термины, используемые в Программе

Общая физическая подготовка (ОФП) – упражнения, не связанные со спецификой фехтования и применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышение его функциональных возможностей.

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

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

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

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Интегральная подготовка – это объединение двух и более видов подготовки.

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. Под психологической подготовкой понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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	-	14	18	21

	России, кубкам России, первенствам России				
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.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем подготовленности. Период проведения учебно-тренировочных мероприятий учитываются в учебно-тренировочном графике.

Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа– Югры.

2.4.3. Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность для лиц с поражением ОДА, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Система спортивных соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся, представляет собой ряд официальных и неофициальных спортивных соревнований, включённых в единую систему спортивной подготовки. Она предполагает постепенное увеличение соревновательной нагрузки от этапа к этапу спортивной подготовки и для каждой возрастной группы.

Достижение высокого результата в спортивных соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) спортивные соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в спортивных соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчёркивая ведущую роль системы спортивных соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Различают:

– контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень подготовленности, а также готовность обучающегося к главным стартам;

– основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определённом этапе многолетней подготовки обучающихся.

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

– соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

– соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;

– выполнение плана спортивной подготовки;

– прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

В фехтовании принято следующее построение основного варианта периодизации – год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и её реализацию. На это время приходится ряд основных спортивных соревнований сезона, в которых обучающийся должен показать наивысшие спортивные результаты.

Учреждение 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.

Таблица 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	2	4	4	5
Отборочные	1	4	4	5
Основные	1	2	2	2

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

В годичном учебно-тренировочном цикле фехтовальщиков с поражением ОДА так же, как и у здоровых спортсменов, четко просматриваются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой, двухцикловой и т.д.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3 - 4 месяца) и специально-подготовительный (3 - 4 месяца).

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной классификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная задача подготовительного периода – создание предпосылок, на базе которых происходит становление, развитие и стабилизация спортивной формы.

Первый этап подготовительного периода – этап общей подготовки – решает следующие задачи.

Физическая подготовка – развитие физических качеств, достижение необходимого нового уровня их развития; расширение запаса двигательных навыков; укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей органов и систем организма спортсмена. Все эти задачи решаются главным образом средствами ОФП.

Техническая подготовка – расширение запаса приёмов, разучивание новых и совершенствование старых элементов техники.

Морально-волевая подготовка – воспитание волевых качеств.

Теоретическая подготовка – изучения общих теоретических основ «своего» вида спорта, правил соревнований и т.п.

Второй этап подготовительного периода – специально-подготовительный этап – решает следующие задачи.

Физическая подготовка – совершенствование физических качеств, наиболее необходимое в данном виде спорта, развитие мышц, несущих основную нагрузку в специализируемом упражнении.

Техническая подготовка – совершенствование основных элементов техники, в том числе и в соревновательных условиях.

Морально-волевая подготовка – воспитание волевых качеств в усложняющихся условиях, участие во всякого рода соревнованиях, в том числе со специально усложнёнными условиями.

Тактическая подготовка – выработка в общих чертах основных элементов тактики.

Соревновательный период.

Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Основная задача соревновательного периода – реализовать высокий уровень физической, технической, морально-волевой, тактической и теоретической подготовки, достигнутый в подготовительном периоде, в высокий спортивный результат.

Мощные биологические раздражители, создаваемые благодаря широкому использованию соревновательного метода, эффективно воздействуют на организм спортсмена и позволяют ему добиваться максимально высоких результатов.

Соревнования воспитывают высокие моральные и волевые качества. Число соревнований зависит от специфики вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена, в первую очередь его способности быстро восстанавливаться после соревнований.

Спортсмены низших разрядов соревнуются несколько реже, причем в их подготовке значительную долю должны составлять соревнования по отдельным упражнениям ОФП, состязания в различных дополнительных упражнениях и т.д.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определённого уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счёт смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Задачами переходного периода являются:

- активный отдых – занятия общей физической подготовки, другими видами спорта;
- профилактические мероприятия, ликвидация последствий травм и т.п.;
- повышение теоретических знаний;
- переходный период не должен приводить к значительному снижению тренированности;
- большое значение в спортивной практике имеет соблюдение принципа рационального чередования нагрузок и отдыха (принципа волнообразности).

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов

позволяет более целесообразно управлять суммарным учебно-тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие **типы мезоциклов**:

Втягивающие мезоциклы – основная задача: постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы.

Базовые мезоциклы – основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психологической подготовленности.

Контрольно-подготовительные мезоциклы – основная задача: синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная подготовка.

Предсоревновательные мезоциклы – основная задача: устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает психологическая и тактическая подготовка.

Соревновательные мезоциклы – количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке спортсменов определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря. Квалификации и степени подготовленности.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Восстановительно-подготовительные – основная задача: восстановление спортсмена после серии соревнований, не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы так же планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того что бы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, перетренировку.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной 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	6-9	10-12	16-18	18-21	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		3-1		3-1		2-1	
1.	Общая физическая подготовка	84-109		112-169		140-149	312
2.	Специальная физическая подготовка	31-43		93-144		159-225	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		26-41		93-149	168
4.	Техническая подготовка	94-132		198-241		345-395	200
5.	Тактическая подготовка			17			72
6.	Теоретическая подготовка	5		10-18		21-31	70
7.	Интегральная подготовка	5		10-18		21-31	32
8.	Психологическая подготовка	4		10-17		21-31	10
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5		11-20		21-31	4
10.	Инструкторская практика	2		7		9-10	10
11.	Судейская практика	-		8-16		37-49	4
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-		8-16		23-49	8

13.	Восстановительные мероприятия	4		10-20		23-49	58
Общее количество часов в год		234-312	312-468	520-624	624-728	832-1032	1248

На основании годового учебно-тренировочного плана разрабатывается годовой учебно-тренировочный план на каждый этап подготовки.

Таблица 8

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН- ГРАФИК

(II первого-второго года обучения)

Структура годичного цикла	циклы	первый						второй			третий			
	периоды	подготовительный		соревновательный				переходный	подготовительный					
		этапы	общеподготовительный	соревновательный					общеподготовительный		специальный			
месяцы		I	II	III	IV	V	VI		VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52	
Содержание подготовки														
<i>Теория:</i>														
Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале меры предупреждения травматизма	5	1	1	1	1					1				
Исторический обзор развития фехтования в России	1										1			
Основы техники фехтования	1	1												
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1		1											
Периодизация спортивной тренировки	1													
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1									
Правила организации и проведения соревнований по фехтованию	1								1			1		
Общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;	1												1	
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	1						1							
Итого часов	13	2	2	1	2	-	1	-	1	1	1	1	1	
<i>Практика:</i>														
ОФП (подвижные и спортивные игры)	160	8	12	15	14	12	14	14	15	15	14	13	14	
СФП	70	4	5	6	6	5	6	7	7	7	6	5	6	
Технико-тактическая подготовка	57	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого часов	287	15	21	26	25	22	25	26	27	27	25	23	25	
<i>Участие в соревнованиях:</i>	4				2							2		
Нормативы по ОФП и СФП	2					2								
Нормативы по СФП														
Контрольно-переводные нормативы	2												2	
Итого часов	8				2	2						2	2	
Мед. обследования	4					2						2		
Итого часов	4					2						2		

Всего часов	312	17	23	27	29	26	26	26	28	26	26	28	28
--------------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Таблица 9

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
(УТЭ первого и второго года обучения)**

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
	периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный		переходный, втягивающий	подготовительный					
		этапы	Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий		предсоревновательный		Летний сор-ый	этапы	Зимний сор-ый			
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития фехтования в России	1											1	
Основы техники фехтования	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по фехтованию	6	1				2				1		2	
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макроциклах	1										1		
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
<i>Практика:</i>													
ОФП	156	10	12	14	14	12	13	14	14	14	14	12	13
СФП	220	15	17	19	19	17	19	20	20	20	19	16	19
Технико-тактическая подготовка	194	14	16	17	17	15	16	17	17	17	17	15	16
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	578	39	45	50	52	44	49	52	52	53	50	44	48
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			

Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП													
Отборочные соревнования	2				1								1
Основные соревнования	6				2	2						2	
Итого часов	19	2	-	1	3	2	4	-	-	2	-	4	1
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-
Всего часов:	624	44	46	52	57	51	54	53	54	57	51	54	51

Таблица 10

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК (УТЭ третьего-пятого года обучения)

Структура годового цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный		переходный, втягивающий	подготовительный				
	этапы		Зимний сор-ый	1-ый базовый развивающий		предсоревновательный	Летний сор-ый		втягивающий	2-ой базовый развивающий			
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале меры предупреждения травматизма	4	1			1					1			1
Исторический обзор развития фехтования в России	1											1	
Основы техники фехтования	1								1				
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3						1	1	1				
Периодизация спортивной тренировки	1			1									
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	1				1								
Правила организации и проведения соревнований по фехтованию	6	1				2				1		2	
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макроциклах	1										1		
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	2	1											1
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3		1			1						1	
Итого часов	23	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	4	2
<i>Практика:</i>													

ОФП	267	16	14	24	26	22	23	24	24	24	24	22	24
СФП	237	17	19	20	20	19	20	21	21	21	21	18	20
Технико-тактическая подготовка	170	10	16	14	14	13	14	15	15	15	15	14	15
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5				2					2		1	
Итого часов	682	43	49	58	62	54	58	61	61	62	60	55	59
<i>Контрольные соревнования</i>	7	2		1			2			2			
Контрольно-переводные нормативы	4						2					2	
Нормативы по ОФП и СФП	0												
Отборочные соревнования	2				1								1
<i>Основные соревнования</i>	6				2	2						2	
Итого часов	19	2	0	1	3	2	4	0	0	2	0	4	1
Мед. обследования	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Итого часов	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
Всего часов:	728	48	50	60	67	61	63	62	63	66	61	65	62

Таблица 11

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК (ССМ)

Структура годичного цикла	циклы	первый				второй				третий			
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный				переходный	подготовительный		
				общеподготовительный	специальноподготовительный	ранних соревнований	основных соревнований	общеподготовительный	специальноподготовительный				
этапы	Зимний сор-ый	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
<i>Теория:</i>													
Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1
Исторический обзор развития фехтования в России	1								1				
Основы техники фехтования	1			1									
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1			
Периодизация спортивной тренировки	1							1					
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по фехтованию	3	1					1						1

Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макроциклах	2			1						1			
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
Практика:													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	193	12	16	17	17	16	17	17	17	16	17	16	16
СФП	381	28	30	33	32	31	32	33	33	33	33	31	32
Технико-тактическая подготовка	299	17	24	26	26	25	26	26	26	26	26	25	26
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	5	1	1	1							1	1	
Итого часов	881	58	71	77	74	72	76	77	77	75	77	73	74
Контрольные соревнования	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
Основные соревнования	4				2							2	
Итого часов	24	2	2	2	2	-	4	2	2	-	2	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов:	936	78	75	78	78	75	78	81	78	78	81	75	81

Таблица 12

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК (ВСМ)

Структура годового цикла	циклы	первый				второй					третий		
		периоды	соревновательный	подготовительный		соревновательный					переходный	подготовительный	
				общеподготовительный	специально-подготовительный	ранних соревнований	специально-подготовительный	основных соревновательных	общеподготовительный	специально-подготовительный			
месяцы		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
недели		1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-44	45-48	49-52
Содержание подготовки													
Теория:													
Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале меры предупреждения травматизма	4	1			1			1					1

Исторический обзор развития фехтования в России	1								1				
Основы техники фехтования	1			1									
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2						1			1			
Периодизация спортивной тренировки	1							1					
Методика развития: силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.	6		1		1	1			1		1	1	
Правила организации и проведения соревнований по фехтованию	3	1					1						1
Построения учебно-тренировочных занятий в микро-, мезо-, макроциклах	2			1						1			
Самоконтроль за учебно-тренировочным процессом, ведение и анализ спортивного дневника	4		1			1		1			1		
Допинг. Запрещенные вещества, запрещенные методы.	3	1			1							1	
Итого часов	27	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2
Практика:													
ОФП (подвижные и спортивные игры)	190	14	15	16	16	15	16	16	17	16	17	16	16
СФП	581	45	48	49	49	48	48	49	49	49	49	49	49
Технико-тактическая подготовка	415	31	33	35	35	34	35	36	36	35	36	34	35
Восстановительные мероприятия	3						1	1	1				
Инструкторская и судейская практика	4	1		1					1		1		
Итого часов	1193	91	96	101	100	97	100	102	104	100	103	99	100
Контрольные соревнования	12	2	2	2				2	2		2		
Контрольно-переводные нормативы	2											2	
Нормативы по ОФП и СФП	2						2						
Отборочные соревнования	4						2						2
Основные соревнования	4				2							2	
Итого часов	24	2	2	2	2	-	4	2	2	-	2	4	2
Мед. обследования	4					2						2	
Итого часов	4					2						2	
Всего часов:	1248	101	102	104	105	104	104	105	105	104	105	104	105

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план учебно-тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план-график. Составляется он по тому же принципу – на год, период, месяц и т. д. только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена индивидуально, исходя из его функциональных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная квалификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих

тренировок и др.

Объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, 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 индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- 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.

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 и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

2.6. Календарный план воспитательной работы.

План воспитательной работы предусматривает воспитание обучающихся в учебно-тренировочной деятельности, в совместной педагогической работе организации, семьи и других институтов общества.

Методы воспитания спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);

– предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Таблица 13

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Профориентационная работа	Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры	В течение года

		и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Организационные и практические меры по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ	- беседы; - встречи; - родительские собрания.	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, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	В течение года

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

План мероприятий, направленный на формирование у обучающихся неприятия идеологии терроризма, неонацизма, различных деструктивных течений

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения мероприятия	Место проведения мероприятия (площадка размещения)	Контингент	Лицо, ответственное за проведение мероприятия
Профилактические мероприятия (беседы, консультации, просвещающие видеоролики)					
1.	Профилактические беседы по вопросам распространения в сети различного рода спама, который несет в себе пропаганду и/или угрозу достоинству личности, распространение недостоверной информации различного характера: 1.1. Неформальные молодежные объединения, субкультуры и группировки экстремистской направленности (АУЕ, колумбайн/скулшутинг). 1.2. Признаки и функции криминальной субкультуры, ее влияние на личность. 1.3. Символика криминальных субкультур.	В течение года	Фронтально	Обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
2.	Информационно-просветительская беседа: «Что нужно предпринять родителю, чтобы ребенок не стал экстремистом или террористом?»	Январь	Очно, онлайн	Тренеры-преподаватели, родители	Психолог
3.	«Информационно-просветительская беседа»: «Как реагировать на противоправный контент»	Март	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав

4.	Антитеррористический видеоролик «30 секунд - 30 жизней»	Июль	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
5.	3 сентября — День солидарности в борьбе с терроризмом. Антитеррористический ролик о телефонном терроризме	Сентябрь	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
6.	Социальный видеоролик «О чем молчит подросток»	Декабрь	Рассылка в родительские группы Viber	Тренеры-преподаватели, родители	Психолог Тренерский состав
Распространение памяток, буклетов, размещение информации на официальном сайте, информационных стендах, в социальных сетях					
1.	Памятка «О психологической безопасности»	Январь	Рассылка в тренерские группы Viber	Тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
2.	Памятка «Ответственность за распространение информации экстремистской направленности и террористического характера»	Апрель	Рассылка в тренерские группы Viber Информационный стенд	Тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
3.	Что делать при угрозе террора?	Май	Рассылка в тренерские группы Viber Информационный стенд	Тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав
4.	Памятка «Что относится к экстремистскому контенту»	Август	Рассылка в тренерские группы Viber Информационный стенд	Тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся (14 лет и старше)	Психолог Тренерский состав

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

Цель антидопинговой деятельности в Учреждении: формирование у спортсменов культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенных методов; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Антидопинговые мероприятия осуществляются в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 года № 464 (с изменениями) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19.10.2005 г.);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» от 21.11.2011 № 323 (с изм., от 04.06.2014 N 145-ФЗ);
- Федеральный закон от 27.12.2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные приказом Минспорта России от 24.06.2021 № 464;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18.11.2022 № 1013;
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;
- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- Всемирный антидопинговый кодекс РУСАДА 2021;
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2023;
- Международный стандарт по соответствию кодексу подписавшихся сторон 2021;
- Международный стандарт по терапевтическому использованию

2023;

– Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список 2023».

Основные направления антидопинговой работы:

– организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов;

– ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;

– проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;

– участие в семинарах по антидопинговой тематике.

План проведения антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение 3) 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-преподаватель	1 раз в месяц	Научить 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 4).
	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		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»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки

		формирования антидопинговой культуры»			для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение 4) в онлайн формате с показом презентации (приложения 5 и 6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«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
	8. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Учреждения по организации антидопингового обеспечения.		Тренер-преподаватель	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение 3) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	
	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

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку 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 4). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения 5 и 6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	6. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Учреждения по организации антидопингового обеспечения.		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	
	7. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA:		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	всемирный антидопинговый кодекс; международная конвенция о борьбе с допингом в спорте; международный стандарт по тестированию и расследованиям; международный стандарт по терапевтическому использованию;
	8. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА:		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	общероссийские допинговые правила; стратегия РУСАДА по предотвращению использования допинга; основная миссия РУСАДА; запрещенный список;
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	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
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		АДАМС»			
	3. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Учреждения по организации антидопингового обеспечения.		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	
	4. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA:		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	<p>всемирный антидопинговый кодекс;</p> <p>международная конвенция о борьбе с допингом в спорте;</p> <p>международный стандарт по тестированию и расследованиям;</p> <p>международный стандарт по терапевтическому использованию;</p>
	5. Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА:		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	<p>общероссийские допинговые правила;</p> <p>стратегия РУСАДА по предотвращению использования допинга;</p> <p>основная миссия РУСАДА;</p> <p>запрещенный список;</p>

2.7.1. Проблемы допинга в спорте.

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения.

Допинг пагубно действует на систему спорта:

1. Допинг может отвратить людей от спорта (спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей).

2. Допинг может превратить честные спортивные состязания в одну из разновидностей шоу (зрители станут цинично воспринимать спортивные результаты и потеряют интерес к соревнованиям).

3. Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

4. Допинг может нанести серьёзный вред здоровью спортсмена.

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

В результате антидопинговой работы у спортсменов должны сформироваться:

– представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;

– представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;

– четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;

– устойчивые ценностные ориентации к паралимпийским идеалам и ценностям;

– нулевая терпимость и резко негативное отношение к допингу в спорте.

– наказание за использования допинга и склонение к употреблению допинга.

Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил.

Допинг – применение лекарственных препаратов и методов, спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Нарушения антидопинговых правил:

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 на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).

9. Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.

10. Запрещенное сотрудничество.

11. Действия Спортсмена или иного Лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Как спортсмен, так и персонал спортсмена должны знать антидопинговые правила – незнание данных правил не освобождает от ответственности за их нарушение!

Спортсмен и персонал спортсмена может быть дисквалифицирован в случае нарушения антидопинговых правил. Кроме этого, спортсмена могут лишить заработанных медалей, призов и очков. В некоторых случаях на спортсмена могут быть наложены финансовые санкции и расторгнут трудовой договор.

2.7.2. Запрещённые вещества и методы.

Запрещенные субстанции:

1. Субстанции, которые запрещены всегда (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды):

– неодобренные субстанции;

- анаболические агенты;
- пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики;
- бета-2 агонисты;
- гормоны и модуляторы метаболизма;
- диуретики и маскирующие агенты.

II. Субстанции, запрещенные в соревновательный период:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- глюкокортикоиды.

III. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Запрещенные методы:

- 1) Манипуляции с кровью и ее компонентами.
- 2) Химические и физические манипуляции.
- 3) Генный допинг.

2.7.3. Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля.

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Всемирным антидопинговым кодексом, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте и начал действовать в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз – с 1 января 2015 года и в третий раз – с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

Запрещенный список – это Международный стандарт, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Структура Запрещенного списка.

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во вне соревновательный период. Их применение непосредственно перед началом

соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Пищевые добавки.

ВАДА обращает 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 веществам, указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

Программы допинг-контроля.

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровней, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

Соревновательное тестирование.

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия

или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

Внесоревновательное тестирование.

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

Информация о местонахождении спортсменов.

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении один раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если планы спортсмена меняются, он должен своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.

В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

Санкции.

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер-преподаватель и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене.

Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам следует:

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в спорте лиц с поражением ОДА;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (фехтование). Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Обучающиеся должны знать принятую в фехтовании терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений и овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать

участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 16.

Таблица 16

Учебный план инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года

2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1.	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3.	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

Решение данной задачи имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное

отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов учреждения осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки БУ ХМАО – Югры «Клинический врачебно-физкультурный диспансер», в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов, поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов, лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический врачебно-физкультурный диспансер» согласно приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144 н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
4.	Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
5.	Лечебная работа со спортсменами при	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает

	возникновении заболеваний и травм	комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
6.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
7.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
8.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
9.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

1) оптимальное чередование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

1) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

2) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

3) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Из психологических средств используются такие как внушение, специальные дыхательные упражнения, беседы.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального

уровня тренера-преподавателя и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (ванны, разнообразные души и парная баня);
- электросветотерапия;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов с нарушениями состояния здоровья и рационального питания.

Режим дня и питания могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна.

Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-60 минут), особенно в осенне-зимний сезон.

Дневной сон спортсмена-инвалида на учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена-инвалида в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов-инвалидов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять

специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления организма спортсмена с поражением ОДА. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства.

Таблица 17

Фармакологические препараты в циклических видах спорта

Препараты	Этапы								
	Подготовительный		Базовый			Предсоревновательный		Соревнование	Переходный
	I	II	I	II	III	I	II		
Поливитамины	*			*		*	*	*	*
Углеводы	*	*	*		*		*	*	
Аминокислоты				*	*	*			
Витамин Е		*			*		*		
Витамин С		*		*		*			
Витамин В 15		*	*	*	*	*			
Адаптогены		*		*			*	*	*
Анаболические препараты			*	*	*			*	*
Антиоксиданты					*		*	*	
Мактоэрги			*				*	*	*
Ноотропы				*	*		*	*	
Гепатопротекторы			*		*		*		*
L-карнитин				*			*	*	*
Энзимы			*	*	*			*	
Янтарная кислота				*	*				*
Иммуномодуляторы		*	*						*

Препараты железа	*	*			*				
К, Mg		*	*		*		*		
Инозин		*	*		*		*		
Седативные препараты		*		*	*	*			

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов с поражением ОДА.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного учебно-тренировочного цикла. При этом ставится задача – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость учебно-тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель – выявить, как спортсмен переносит максимальные учебно-тренировочные нагрузки (одно учебно-тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.).

Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники по фехтованию вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях по фехтованию;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях фехтованием вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» 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 по фехтованию вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах фехтования вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2 . Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты))

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

Планируемые результаты освоения Программы

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

При оценки теоретического раздела могут использоваться тестовые задания (Приложение 2).

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта (дисциплине).

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при

самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)			
И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
		30,0	
Бег 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	
Кистевая динамометрия рабочей руки	кг	не менее	
		2	
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее	
		6	
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее	
		3	
И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) рабочей рукой от груди (I функциональная группа)	м	не менее	
		1	
И.П. – сидя. Бросок медицинбола двумя руками из-за головы (II, III функциональные группы)	м	не менее	
		1,5	

Таблица 19

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 «спорт лиц с поражением ОДА»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины фехтование (I функциональные группы)			
И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг)	м	не менее	

рабочей рукой от груди		4
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее
		7
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее
		4
И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее
		40,0
Бег на коляске 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
		1
Для спортивной дисциплины фехтование (II, III функциональные группы)		
Кистевая динамометрия	кг	не менее
		4
И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) «рабочей» рукой от груди	м	не менее
		1,5
И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы	м	не менее
		2,5
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее
		8
И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее
		60,0
Бег 400 м или бег на коляске 200 м (в зависимости от поражения ОДА) (за минимальное время)	количество раз	не менее
		1
Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Таблица 20

**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 «спорт лиц с поражением ОДА»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины фехтование (I функциональные группы)			
И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) рабочей рукой от груди	м	не менее	
		1,5	

И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее
		8
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее
		5
И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее
		50
Бег на коляске 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
		1
Для спортивной дисциплины фехтование (II, III функциональные группы)		
Кистевая динамометрия рабочей руки	кг	не менее
		6
И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) рабочей рукой от груди	м	не менее
		2
И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы	м	не менее
		3
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее
		10
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее
		6
И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее
		70
Бег 400 м или бег на коляске 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее
		1
Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

Таблица 21

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 «спорт лиц с поражением ОДА»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины фехтование (I функциональная группа)			
И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) рабочей рукой от груди	м	не менее	
		2	
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество раз	не менее	
		10	
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество раз	не менее	
		6	
И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее	
		60,0	
Бег на коляске 200 м (за минимальное время)	количество раз	не менее	
		1	

Для спортивной дисциплины фехтование (II, III функциональная группа)		
Кистевая динамометрия рабочей руки	кг	не менее
		8
И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) рабочей рукой от груди	м	не менее
		2,5
И.П. – сидя. Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы	м	не менее
		3,5
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 1 кг	количество о раз	не менее
		12
И.П. – лежа на спине. Жим гантелей весом 2 кг	количество о раз	не менее
		8
И.П. – лежа на спине. Маховые движения рук	с	не менее
		90
Бег 400 м или бег на коляске 200 м (за минимальное время)	количество о раз	не менее
		1
Уровень спортивной квалификации		
Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивное звание «мастер спорта России»	

4. Рабочая Программа по спорту спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина фехтование)

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

Этап начальной подготовки (НП).

На этап зачисляются лица в возрасте с 8 лет, желающие обучаться фехтованию, имеющие допуск врача, выполнившие требования приемно-переводных нормативов. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на физическую подготовку и овладение основами техники фехтования, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа людей с инвалидностью к занятиям фехтованием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей-инвалидов на

основе морфологических и функциональных критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

На этап зачисляются лица в возрасте с 11 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап подготовки. Перевод по годам обучающихся на данном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и выполнивших спортивные разряды.

Основные задачи подготовки:

- коррекция недостатков физического развития;
- освоение и совершенствование техники фехтования;
- приобретение разносторонней физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной и анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек.
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для фехтовальщиков;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающегося.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

На этап зачисляются лица в возрасте с 13 лет и прошедшие подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших контрольно-переводные нормативы (подтверждение выполнения КМС на официальных соревнованиях) либо возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по спорту «спорт с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Основные задачи подготовки:

- выведение фехтовальщика на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов и широты взаимодействий с партнерами;
- совершенствовании технико-тактической подготовленности;
- постепенное, планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья теннисистов;
- развитие скоростной выносливости;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- повышение надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На этап зачисляются лица в возрасте с 14 лет и выполнивших контрольно-переводные нормативы (подтверждение выполнения МС на официальных соревнованиях) либо возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по спорту «спорт с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Нахождение на этапе ВСМ для обучающихся бессрочное, при условии ежегодного обязательного участия в официальных соревнованиях и подтверждения норм (результатов) звания МС на официальных соревнованиях.

Основные задачи подготовки:

- совершенствование физических качеств;
- повышение спортивного мастерства;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- совершенствование техники фехтования;
- повышение психической устойчивости;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- повышение надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы.

Примерный программный материал для практических занятий

Этап начальной подготовки.

Этап начальной подготовки имеет большое значение в общей системе многолетней тренировки. На данном этапе у спортсменов с поражением ОДА закладываются основы физической подготовленности, повышаются показатели выносливости, гибкости, технического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма.

Тренерам-преподавателям следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно совершенствовать нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, восстановить или создать компенсаторные механизмы костно-мышечного аппарата и тем самым создать базу для дальнейшего роста мастерства спортсменов-инвалидов.

Основной формой организации занятий на этапе начальной подготовки является занятие с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной, направленными на развитие физических качеств и коррекцию сопутствующих основному дефекту нарушений. Организационные мероприятия перед учебно-тренировочными занятиями (подготовка инвентаря, места проведения занятий) занимают не менее 15 мин.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла. В группах начальной подготовки объем учебно-тренировочной нагрузки для спортсменов-инвалидов категорий А, Б, С является одинаковым, а ее интенсивность определяется уровнем функциональных возможностей. Форма и содержание используемых средств зависят от степени их доступности при выполнении для каждого спортсмена-инвалида и подбираются строго индивидуально.

Теоретическая подготовка. На теоретических занятиях в группе начальной подготовки знакомят с теоретическим разделом избранной специальности.

Практическая подготовка. Физические упражнения выполняются исходя из степени сохранности уровня двигательных и функциональных возможностей спортсмена с поражением ОДА.

Общая физическая подготовка. Целью физической подготовки является разностороннее и гармоничное физическое развитие, укрепление мышечного корсета, коррекция физических нарушений, повышение исходного уровня физической подготовленности с использованием простых двигательных действий, необходимых в повседневной деятельности.

На этапе начальной подготовки для развития отдельных физических способностей необходимо определить характер и степень воздействия физической нагрузки на организм обучающегося, регулирование продолжительности и интенсивности используемых физических упражнений. Подбор упражнений, направленных на развитие физических качеств на этапе начальной подготовки, осуществляется исходя из возможностей, возраста инвалидов с поражением ОДА, основного диагноза и сохранности опорно-двигательного аппарата, сенсорных систем и психических функций, сопутствующих заболеваний, исходного уровня тренированности. Вследствие этого при подборе средств необходимо учитывать и возможности передвижения.

Для развития скоростных способностей рекомендуется использовать повторный, соревновательный, игровой, вариативный методы. В связи с тем, что элементарные скоростные способности не связаны между собой, а у отдельных спортсменов с поражением ОДА некоторые формы проявления скоростных способностей отсутствуют совсем, рекомендуется развивать скоростные способности дифференцированно, совершенствуя отдельно независимые формы их проявления.

Спортсменам, способным к передвижению без посторонней помощи, рекомендуется развивать быстроту одиночных двигательных действий, максимальный темп движений, стартового ускорения и комплексное проявление скоростных способностей с использованием прыжковых упражнений, повторного бега коротких отрезков от 15 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях, бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому или зрительному сигналам, эстафеты (без предметов и с предметами), подвижные и спортивные игры. Все задания и упражнения выполняются на максимально возможной скорости.

Для спортсменов, передвигающихся с посторонней помощью или на коляске, рекомендуются для развития быстроты одиночных двигательных действий и максимального темпа движений следующие средства, выполняемые на максимальной скорости: передачи партнеру мяча; удары о стенку мяча; ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера (с использованием теннисного, баскетбольного, гандбольного, футбольного и др. мячей), а для комплексного проявления скоростных способностей – использование адаптированных подвижных и спортивных игр.

Следует отметить, что упражнения, повышающие скоростные качества, имеют большое значение для подготовки фехтовальщиков на колясках, поскольку развивают способность организма работать в анаэробных условиях. Однако организм спортсменов с поражением ОДА очень чувствителен к недостатку кислорода, и потому нагрузку гликолитической направленности следует строго регламентировать, чтобы избежать ее отрицательного влияния на функции нервной системы.

Для развития силовых качеств рекомендуется использовать метод повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного.

В процессе силовой подготовки на начальном этапе подготовки используются следующие группы средств:

- с преодолением массы собственного веса;
- с внешним сопротивлением;
- с использованием изометрического режима.

Для спортсменов, передвигающихся с посторонней помощью или на коляске, рекомендуются для развития силы мышц передней и задней поверхности туловища следующие средства:

- переходы из положения лежа в положение сидя и поднимание туловища из положения лежа на животе;
- перекаты туловища из положения лежа на спине в положение лежа на животе (правом и левом боку);
- наклоны туловища вперед и в стороны.

Упражнения для развития силы мышц рук:

- сгибание-разгибание рук лежа на спине в вися на перекладине;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на животе;
- подтягивания из виса лежа на спине.

Также рекомендуется использовать:

- упражнения с набивными мячами (весом не более 2–3 кг) в положении сидя, лежа;
- доступные тренажерные устройства;
- упражнения с отягощением за счет собственного веса тела.

Для развития силовых качеств возможно использование игр с простыми элементами единоборств: армрестлинг сидя, лежа на животе с использованием матов.

Широко используются упражнения, выполняемые в изометрическом режиме:

- локальное мышечное напряжение при ограниченной подвижности;
- фантомно-импульсная гимнастика.

Основной задачей при развитии координационных способностей должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками.

Коррекция и развитие координационных способностей осуществляется с использованием доступных для спортсменов с поражением ОДА средств и методических приемов, направленных на развитие как отдельных компонентов координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференциация параметров движения, пространственной ориентации, расслабления, равновесия, мелкой моторики, быстрое реагирование, ритмичность движений), так и комплексного развития данного качества.

Рекомендуется использовать следующие средства для спортсменов с поражением ОДА, передвигающихся с посторонней помощью или на коляске:

– метание предметов (мяча, копья, гимнастической палки) на заданное расстояние или направление.

– упражнения на точность попадания (палкой или т.п.) по качающемуся предмету (мячу, бревну, палке) и др.

Для комплексного развития координационных способностей возможно использование адаптированных подвижных игр или специальные упражнения из этих игр, а именно:

– броски в стену с ловлей отскочившего мяча;

– передача и ловля мяча в парах сидя на инвалидных колясках;

– передача и ловля мяча (одного или нескольких) при построении в круг, квадрат.

Подвижные игры с предметами повышают кожно-тактильную, мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук («Квадрат»; «Живая цель», «Подвижная цель» и т.д.).

Развитие гибкости осуществляется с использованием доступных для инвалида средств и методических приемов:

– статические упражнения;

– динамические активные и пассивные упражнения;

– комбинированные упражнения с использованием локального и интегрального метода выполнения специальных упражнений, которые рекомендуется использовать после предварительного разогревания мышц и суставов (ОРУ, массаж, самомассаж).

Основными задачами при развитии гибкости являются:

– обеспечение необходимой амплитуды движений;

– восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм.

Комплексное развитие физических качеств, эмоционально-волевой и психической сферы спортсменов с поражением ОДА эффективно осуществлять с использованием адаптированных спортивных и подвижных игр с учетом возможностей и уровня подготовленности обучающегося.

Подвижные и спортивные игры для детей с поражением ОДА условно можно разделить на две группы:

– *в первую группу* входят игры, содержание которых предусматривает участие сохранных одной или обеих верхних конечностей, использование для передвижений коляски, или передвижение на ягодицах и корточках. В этих играх могут принимать участие спортсмены с нарушением функций спинного мозга, ампутацией нижних конечностей, детским церебральным параличом и т.п. В основном это

подвижные игры с мячом, баскетбол в колясках, мини-гандбол, волейбол сидя.

– *вторая группа* объединяет доступные подвижные и спортивные игры, направленные на использование сохранных функций нижних конечностей, где возможно использование активного передвижения (ходьба, бег, прыжки), и участие одной или обеих верхних конечностей в осуществлении движений. В этих играх могут принимать участие инвалиды с детским церебральным параличом, врожденным недоразвитием конечности. После ампутации кисти или предплечья и т.п. также используются подвижные игры с мячом, мини-футбол, футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Применяются разнообразные, доступные для спортсменов с поражением ОДА эстафеты с элементами спортивных игр.

Специальная физическая подготовка. Основными средствами специальной физической подготовки фехтовальщиков на колясках являются упражнения, включающие весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения. Доля средств специальной физической подготовки имеет небольшие величины – до 12% в группах начальной подготовки из всего учебно-тренировочного времени в годичном цикле подготовки.

Развитие силы. На начальном этапе подготовки спортсменов с поражением ОДА (фехтование) рекомендуется выполнение упражнений на мишени с увеличением веса оружия или отягощения на вооруженной руке.

Для развития *быстроты* рекомендуются упражнения, предельно быстро выполняемые с оружием в руках. Повторять нагрузку надо только при полном восстановлении скоростных качеств, сниженных в результате предшествовавшей мышечной работы.

Специальная выносливость фехтовальщиков на колясках воспитывается на тренировке с использованием тренировочных боев, боев на результат, постепенно возрастающего их количества на одном учебно-тренировочном занятии или на фоне неполного восстановления.

Специальное развитие гибкости формирует прежде всего способность к эффективному выполнению укола с выпадом туловища с вытянутой вооруженной рукой. Выполнение данного технического приема требует достаточной амплитуды разгибания позвоночника, высокой подвижности плечевого сустава; ограничение подвижности локтевого сустава усложняет удержание оружия на выпрямленной руке.

Для увеличения подвижности локтевого сустава необходимо положить плечо (почти до локтя) на опору (стол или другой предмет), причем предплечье должно быть на весу (ладонью кверху). Необходимо пружинистыми движениями максимально разгибать локтевой сустав. Подвижность в плечевых суставах хорошо развивается упражнениями у гимнастической стенки или у стола. Следует, наклонившись вперед,

положить вытянутые прямые руки на перекладину гимнастической стенки или на край стола, проделать несколько пружинистых движений вниз-вверх.

Для развития координационных способностей фехтовальщиков на колясках в зависимости от характера поражения конечности и уровня физической подготовленности рекомендуется использовать специализированные упражнения (упражнения на мишени, парные упражнения, бои по заданию) с изменением темповых, пространственно-временных характеристик и противодействий в парных упражнениях, а также с изменением условий выполнения.

Технико-тактическая подготовка. Основными формами тренировки являются упражнения без партнера, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения с партнером. При этом объемы времени, отводимого на индивидуальные уроки и боевую практику, невелики.

Техническая подготовка. Основная задача этапа начального обучения техническому действию сводится к созданию представления у обучающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой путем многократного выполнения отдельных фаз и упражнения в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно применение мультимедийных средств в анализе выполнения упражнений, оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

На этапе начальной подготовки первого года обучения техническая подготовка ограничивается изучением узкого состава специализированных положений с оружием. Следует дать основные навыки фехтования на одном из видов оружия, ознакомить с другими видами оружия, чтобы в дальнейшем перейти к узкой специализации.

Специализированные положения:

- держание оружия;
- боевая стойка;
- выпад туловища вперед;
- уклон назад;
- позиция 6-я (позиция 3-я в сабле);
- позиция 4-я (позиция 5-я в сабле);
- соединение 6-е (соединение 3-е в сабле);
- соединение 4-е.

На начальном этапе подготовки рекомендуется обучение простейшим атакам и защитами, тренируемым без значительных по объемам повторений, а также ознакомление с составом специализированных положений и движений оружием в видах оружия: рапира, шпага и сабля.

В фехтовании на рапирах, шпагах рекомендуется обучение следующим техническим приемам:

- перемене позиций и соединений;
- батман и укол прямо, атака батман и укол прямо из различных соединений;
- перевод во внутренний и наружный сектора, атака переводом во внутренний и наружный сектора;
- атака простая, с переводом и двойным переводом;
- защита;
- контрзащита.

В фехтовании на саблях рекомендуется обучение следующим техническим приемам:

- перемена позиций и соединений;
- удар по маске прямо, по правому и левому боку;
- атака ударом по маске и переключением;
- атака с батманом и переносом по левому и правому боку;
- контратака;
- ложная атака;
- защита.

Тактическая подготовка. На этапе начальной подготовки рекомендуется освоение следующих тактических компонентов выполнения боевых действий:

- выбор момента и принятие решения для начала атаки, закрытие назад после неудавшейся атаки;
- выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки (выполнения контратаки в фехтовании на шпагах и саблях);
- переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом (контратаки в шпаге и сабле);
- выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера-преподавателя);
- применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя);
- выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движения клинком и достигая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя);
- выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя);
- выполнение атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки переносом ударом по левому боку, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя);

– нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное (запаздывающее) нападение (в сабле).

Содержание занятий. В практической работе со спортсменами с поражением ОДА групп начальной подготовки выделяются занятия по физической подготовке, направленные на развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, а также на их комплексное развитие.

Практикуются совмещенные занятия по технической и физической подготовке.

Основными задачами учебно-тренировочного занятия для группы начальной подготовки являются:

1) воспитание скоростно-силовых способностей фехтовальщиков на колясках;

2) комплексное воспитание физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости;

3) коррекция вторичных нарушений (конечностей, отделов позвоночного столба и др.), совершенствование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Учебно-тренировочный этап.

В группах на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки фехтовальщики на колясках проходят этап спортивной специализации, где и закладываются основы спортивно-технического мастерства. Вместе с тем важное место продолжает занимать общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее развитие организма, повышение его функциональных возможностей.

При планировании учебно-тренировочных занятий у фехтовальщиков на колясках необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения часов по месяцам и видам подготовки. Распределение часов по видам подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от климатических условий, сроков выезда на учебно-тренировочные мероприятия и на соревнования, а также с учетом уровня подготовленности спортсменов.

Объем учебно-тренировочной нагрузки для категорий А, Б, С имеет примерно равные величины, а ее интенсивность варьируется исходя из уровня функциональных возможностей. Форма и содержание используемых средств зависят от степени их доступности при выполнении для каждого спортсмена с поражением ОДА и подбираются строго индивидуально.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства фехтовальщики на колясках проходят этап закрепления и дальнейшего совершенствования полученных ранее знаний, приобретенных умений и навыков. Основная задача на данном этапе сводится к формированию

прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение приемов и действий фехтования в условиях соревновательной деятельности.

При планировании учебно-тренировочных занятий со спортсменами-инвалидами на этапе спортивного совершенствования необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебно-тренировочных часов по месяцам и видам подготовки и учитывать закономерности периодизации спортивной тренировки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки для категорий А, Б, С имеет примерно равные величины, а ее интенсивность варьируется исходя из уровня функциональных возможностей. Форма и содержание используемых средств зависят от степени их доступности при выполнении для каждого спортсмена-инвалида и подбираются строго индивидуально.

Этап высшего спортивного мастерства.

Основными задачами, стоящими перед обучающимися групп высшего спортивного мастерства, являются:

- дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности;
- дальнейшее совершенствование технико-тактического мастерства; выполнение норматива МС, МСМК, ЗМС по фехтованию;
- глубокое освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки;
- выполнение функций по виду спорта, судейство соревнований.

При планировании учебно-тренировочных занятий с фехтовальщиками на колясках групп высшего спортивного мастерства необходимо руководствоваться годовым планом-графиком распределения часов по месяцам и видам.

Практический материал изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Следует отметить, что занятия, направленные на совершенствование техники, более длительны и менее интенсивны, а занятия с основной задачей совершенствования тактического мастерства отличаются высокой интенсивностью и малыми объемами. При построении отдельного учебно-тренировочного занятия фехтовальщиков на колясках необходимо учитывать то, что под влиянием учебно-тренировочной нагрузки у спортсмена с поражением ОДА происходят специфические процессы обмена и терморегуляции. Также необходимо обращать внимание на то, что перенесенное (врожденное) заболевание, вследствие которого возникла инвалидность, приводит к изменениям в состоянии ОДА, ЦНС, ССС и других систем организма. Поэтому требуется включение в учебно-

тренировочное занятие дополнительных восстановительных мероприятий и добавочного времени на проведение гигиенических процедур.

Объемы времени, отводимого на индивидуальные тренировки и боевую практику, существенно возрастают к этапу высшего спортивного мастерства и занимают значительный объем учебно-тренировочного занятия, вследствие чего наблюдается увеличение его психической напряженности. Следует отметить, что объем учебно-тренировочной нагрузки для категорий А, Б, С имеет примерно равные величины, а ее интенсивность варьируется исходя из уровня функциональных возможностей.

Подбор упражнений в процессе практической подготовки осуществляется исходя из возможностей, возраста инвалидов с поражением ОДА, основного диагноза и сохранности опорно-двигательного аппарата, сенсорных систем и психических функций, сопутствующих заболеваний, исходного уровня тренированности. Вследствие этого при подборе средств необходимо учитывать и возможности передвижения.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свышеодного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта лиц с поражением ОДА. Дисциплина фехтование. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских 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 испорта, 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 по спортивным дисциплинам по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 13/20	май	Понятие о спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по подготовке в спортивных дисциплинах вида спорта спорт лиц с поражением ОДА.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований в спортивных дисциплинах. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании по спортивным дисциплинам. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад в спортивных дисциплинах. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности обучающегося. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования испортивного 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 формированииличностных 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 паралимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение паралимпийского движения. Международная федерацияспорта лиц с поражением ОДА.
	Режим дня и питаниеобучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного 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 в спортивных дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика в спортивных дисциплинах по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА». 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 «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 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 «спорт лиц с поражением ОДА»	≈ 60/106	декабрь-май	Характер соревнований. Возрастные группы. Правила соревнований по спортивным дисциплинам. Особенности судейства. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	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. Понятие 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 высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	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	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функции социальной

			интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие 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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина – фехтование) относятся:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом спортивной дисциплины, функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Требования по технике безопасности и правила поведения при занятиях фехтованием

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

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

- при условии наличия соответствующей квалификации у тренерско-преподавательского состава и медицинского обслуживающего персонала;

- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей, инструкторов и судейской коллегии.

Учебно-тренировочный процесс, соревнования, 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.

Учебно-тренировочные занятия по фехтованию проводятся в специально оборудованных фехтовальных залах.

Важно, чтобы на занятиях фехтовальщики были в специальной фехтовальной форме: фехтовальная маска, фехтовальный защитный костюм, перчатка, жесткости и бандажи.

До прихода тренера-преподавателя, спортсменам с поражением ОДА запрещается находиться на месте проведения учебно-тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер-преподаватель обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

При проведении занятий по фехтованию необходимо соблюдение следующих требований:

- соблюдение правил поведения в спортивном и тренажёрном залах;
- занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера-преподавателя;
- соблюдение правил личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять какие-либо технические действия.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие игрового зала для спортивных дисциплин (фехтование);
- 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);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой с учетом функциональных групп, спортивных классов и индивидуальных поражений ОДА лиц, проходящих спортивную подготовку;

- 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 организация систематического медицинского контроля.

Таблица 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «фехтование»			
1.	Аппарат для фиксации сигналов	комплект	2
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	1
4.	Груз универсальный для проверки наконечников	штук	1
5.	Динамометр кистевой (до 30 кг)	штук	2
6.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	2
7.	Доска информационная	штук	1
8.	Заточный станок	штук	1
9.	Зеркало настенное с оргстеклом для предохранения от ударов оружием	комплект	6
10.	Изоляционная лента	штук	5
11.	Канат для лазанья	штук	1
12.	Катушка-смазыватель	штук	3

13.	Клинок запасной	штук	12
14.	Активная инвалидная коляска для фехтования	штук	3
15.	Мат гимнастический	штук	3
16.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	3
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
20.	Мяч теннисный	штук	6
21.	Мяч футбольный	штук	1
22.	Нагрудник	штук	2
23.	Палка гимнастическая	штук	3
24.	Платформа для крепления фехтовальных колясок	штук	2
25.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
26.	Секундомер	штук	3
27.	Скакалка гимнастическая	штук	3
28.	Скамейка гимнастическая	штук	3
29.	Рапира	штук	3
30.	Шпага	штук	3
31.	Сабля	штук	3
32.	Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля)	комплект	3
33.	Средство для защиты ноги	штук	1
34.	Средство для защиты руки	штук	1
35.	Стеллаж для оружия	штук	2
36.	Стенка гимнастическая	штук	3
37.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
38.	Тестер для проверки шнура	штук	3
39.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
40.	Шнур сабельный	штук	20
41.	Шнур рапирный	штук	20
42.	Шнур шпажный	штук	20
43.	Щуп для проверки оружия	штук	1
44.	Электронаконечник для рапиры	штук	12
45.	Электронаконечник для шпаги	штук	12
46.	Электропаяльник	штук	1
47.	Эспандер плечевой резиновый	штук	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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)
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)											
1.	Активная инвалидная коляска для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
1.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
2.	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
3.	Электронаконечник к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
4.	Электрошпага	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
1.	Клинок к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
2.	Электронаконечник к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
3.	Электрорапире	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»											

1.	Клинок к сабле	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	10	1
2.	Сабля	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Таблица 25

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря			Единица измерения		Количество изделий					
Для спортивной дисциплины фехтование (I, II, III функциональные группы)											
1.	Перчатка тренерская фехтовальная			штук		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)
Для спортивной дисциплины «фехтование»											
1.	Гетры белые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	комплект	на обучающегося	1	3	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

	тренировочный										
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Маска фехтовальная	штук	на обучающегося	1	3	1	1	1	1	2	1
7.	Нагрудник	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Налокотники фехтовальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
10.	Перчатки фехтовальные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	4	1
11.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Протектор нагрудный (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Туфли для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
16.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
18.	Сумка-чехол для транспортировки колес коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
19.	Сумка-чехол для транспортировки коляски	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
20.	Чехол для оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
21.	Фартук для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
22.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
23.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
24.	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1

25.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»											
26.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
27.	Шнур к электросабле	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
28.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
29.	Электронакладка на перчатку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «рапира», «сабля»											
30.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	1	1	2	1	4	1	5	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Организации реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), 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), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия» утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449), 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 всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренеров-преподавателей по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеру-преподавателю, инструктору-методисту, старшему инструктору-методисту необходимо:

- получать (проходить) дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;
- формировать профессиональные навыки через наставничество;
- использовать современные дистанционные образовательные технологии;
- участвовать в тренингах, конференциях, мастер-классах.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение.

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы

1. Барчукова Г. В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся / Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И.Изак, В.Д.Сонькин. — М., 1998.

2. Бычков Ю.М., Войтов В.Г., Павлов А.И. «Характеристика процессов мышления и воображения в системе тактического взаимодействия в спортивном фехтовании» / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003.

3. Бычков Ю.М. «Новое в технике передвижения фехтовальщиков / Теория и практика физической культуры». – 2000. – № 11.

4. Евсеев С.П. Адаптивный спорт.– М. 2021 г.

5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2007.

6. Макарова Г.А. / Основы медико-биологического обеспечения. – М. 2022 г. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. – М. 2021.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2002 г., 863 с.
8. Павлов А.И., Войтов В.Г. / «Проблемы и направления оптимизации состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании» Смоленск: СГИФК, 2000.
9. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование. М.: Советский спорт, 2010 г., А.В. Царик, П.А. Рожков.
10. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. / Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008.
11. Сулова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. / Современная система спортивной подготовки – М.: СААМ, 1995.
12. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. / Фехтование. От новичка до чемпиона– М.: Академический проект, 2007 – 232 с.
13. Тышлер Д.А., Рожкова Л.Г., Шамис В.В., Колганов С.Н. / Фехтование: Соревновательные технологии и методики специальной тренировки– М.: Человек, 2013. – 176 с.
14. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. «Фехтование. / Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований.» - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
15. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
16. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001 г.
17. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007 г.

Информационные ресурсы:

1. Ассоциация паралимпийского фехтования: <http://www.wheelfencing.ru>
2. Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: <https://www.fpoda.ru>
3. Международный паралимпийский комитет: www.paralympic.org
4. Минспорт России: <https://minsport.gov.ru/>
5. Паралимпийский комитет России: www.paralymp.ru
6. РУСАДА: www.rusada.ru

Приложение 1
к дополнительной образовательной
программе
спортивной подготовки по фехтованию
по виду спорта «спорт с поражением
ОДА»,
утвержденной приказом
БУ ХМАО – Югры «Центр адаптивного
спорта»
от «__» _____ 2023 г. № ____

КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ФЕХТОВАНИИ

1. Допустимые поражения.

Следующие типы физического поражения являются допустимыми для фехтования:

Допустимое поражение	Примеры заболеваний
Нарушение мышечной силы У спортсменов с нарушением мышечной силы снижена или отсутствует способность произвольно сократить мышцу, чтобы совершить движение	Спинальная травма (полная или неполная, тетра- или параплегия или парализация), мышечная дистрофия, постполиомиелитный синдром, спина бифида
Отсутствие конечности У спортсменов с этим поражением полностью или частично отсутствуют кости или суставы в результате травмы.	Травматическая ампутация, болезнь (например, ампутация в результате рака костей) или врожденное порок развития конечностей (дисмелия)
Гипертония У спортсмена с гипертонией высокий мышечный тонус и низкая мышечная способность к растяжению, вызванные нарушением центральной нервной системы	ДЦП, инсульт, приобретенная мозговая травма
Атаксия У спортсменов с атаксией нескоординированные движения, вызванные нарушением центральной нервной системы.	ДЦП, инсульт, приобретенная мозговая травма, рассеянный склероз
Атетоз У спортсменов с атетозом продолжительные непреднамеренные медленные движения	ДЦП, инсульт, приобретенная мозговая травма
Нарушенный диапазон пассивного движения У спортсменов с нарушенным диапазоном пассивного движения есть ограничены или	Артрогрипоз и контрактуры в результате хронической иммобилизации (ограничение движения) сустава или травмы, затрагивающей сустав

отсутствуют пассивные движения в одном или нескольких суставах	
--	--

2. Минимальные критерии поражения

Для участия в соревнованиях по фехтованию на колясках допустимое поражение спортсмена, как определено в пункте 1.1. данного приложения, должно соответствовать одному из минимальных критериев поражения, описанных ниже. Минимальные критерии поражения (МКП) должны быть доказаны спортсменом до или во время процедуры оценки спортсмена.

2.1. Отсутствие конечностей

Ампутация по лодыжку (ампутация Сайма), или дисмелия (порок развития конечностей), в результате которой полностью отсутствует голеностопный сустав.

2.2. Нарушение мышечной силы

Уменьшение мышечной силы по крайней мере на 20 пунктов в одной нижней конечности, или

Уменьшение мышечной силы по крайней мере на 25 пунктов в обеих нижних конечностях: в плантарной флексии (подошвенном сгибании) и дорсифлексии (тыльном сгибании), инверсия и эверсия стопы; сгибание и разгибание колена; сгибание и разгибание, отведение и приведение бедра. (максимум 100 пунктов в обеих нижних конечностях)

2.3. Сниженный пассивный диапазон движения

Полный анкилоз в одном голеностопном суставе, или сниженный диапазон движений, который приводит к функциональному дефициту нижних конечностей, сравнимому с уменьшением мышечной силы, описанной в 2.2.

Уменьшение полного объема движений минимум на 20 пунктов в одной нижней конечности или минимум на 25 пунктов в обеих нижних конечностях: в плантарной флексии (подошвенном сгибании) и дорсифлексии (тыльном сгибании), инверсия и эверсия стопы; сгибание и разгибание колена; сгибание и разгибание, отведение и приведение бедра.

(максимум 100 пунктов в обеих нижних конечностях)

2.4. Мышечная гипертония

Мышечная гипертония – увеличенный тонус мышц, который вызван нарушением центральной нервной системы и который может привести к повышенному сопротивлению мышц при выполнении любых пассивных движений.

Для оценки спортсменов со спастичностью, дистонией или ригидностью мышц может использоваться модифицированная шкала Эшворта, или очки присуждаются за каждое действие, которым они могут управлять, из Таблицы очков за нарушение функций полного объема движений.

Спортсмены с гипертонусом должны продемонстрировать 1 или 1+ степень по модифицированной шкале Эшворта или 4 очка в таблице нарушений полного объема движений, и должны показать функциональный дефицит в нижних конечностях, ограничивающих движение в суставах.

2.5. Атаксия

Атаксия – термин для группы заболеваний, затрагивающих координацию, баланс и речь.

Допустимая атаксия должна быть вызвана нарушением моторной функции нервной системы. Признаки атаксии могут проявляться в результате травмы, инсульта, рассеянного склероза, опухоли мозга, дефицита питательных веществ или других проблем, повреждающих мозговую или нервную систему.

Во время оценки спортсмена классификационной группе должно быть очевидно наличие признаков атаксии, при которой затронуты баланс, ходьба и координация. Тесты, которые могут быть полезны для определения атаксии, включают, но не ограничивают:

- тест «палец к носу» (спортсмен должен коснуться сначала пальца классификатора, а затем собственного носа);
- попеременное сжатие пальцев в кулак (руки спортсмена вытянуты вперед);
- вращение предплечий вокруг друг друга (руки выпрямлены под углом 90° и попеременно);
- сидя коснуться руками плеч от коленок;
- тест на тягу пяткой (спортсмен должен провести пяткой одной ноги вдоль голени другой ноги);
- посмотреть на ходьбу и походку спортсмена.

Поочередные движения пары мышц/суставов должны выполняться в постоянном темпе и с ускорением. Движения выполняются быстро, если при умеренном темпе неочевидно нарушение координации.

2.6. Атетоз

Атетоз – симптом, характеризуемый произвольным положением или произвольными, замедленными, вычурными, извивающимися движениями пальцев рук и ног, в некоторых случаях рук, ног и шеи. Он вызван повреждением центров мозга, отвечающих за двигательную моторику тела. При оценке спортсмена, классификаторы должны

убедиться в действительном наличии атетоза и быть замечен по крайней мере в одном из следующих случаев:

– произвольные движения пальцев ног или нижних конечностей, несмотря на попытки спортсмена оставаться спокойным;

– произвольные движения верхних конечностей, влияющие на баланс и ходьбу;

– неспособность удерживать тело в покое – колебания тела;

– характерное для атетоза положение конечностей и/ или корпуса.

Спортсмен не годен, если произвольные движения лица – единственные нарушения.

3. Классификационные критерии для присвоения спортивного класса.

Спортсменам, которые имеют право принимать участие в соревнованиях и у которых есть допустимое поражение, присваивается спортивный класс. Спортивный класс присваивается после полной оценки спортсмена, учитывающей очки за объем движений, мышечную силу, тестирование координации и функциональные тесты на кресле-коляске. На присвоение спортивного класса также влияет наблюдение за спортсменом во время соревнований и тренировок по фехтованию на колясках.

Спортсменам, которые соответствуют минимальным критериям поражения, определенным в пункте 2 данного приложения, будет присвоен один из 4 нижеизложенных спортивных классов.

Спортсмены, которые могут принимать участие в соревнованиях, классифицируются по следующим спортивным классам:

Класс 1А

Спортсмен не держит равновесия в положении сидя, с ограничением функций фехтующей руки. Не способен разогнуть руку в локте, сжать кисть, что делает необходимым фиксацию оружия биндажом. Этот класс сопоставим с прежним ISMGF 1А, или тетраплегией с поражением спинного мозга на уровне C5/C6.

Очки по функциональным тестам:

Тест 1 и 2 вместе = менее 2 очков

Тест 3, 4, 5 и 6 вместе = максимум 1 очко

Тест на кушетке корпуса и нижних конечностей = 0

Отсутствие объема движений при разгибании локтя = 1 или 2

Мышечная сила пальцев и кисти = 0

Класс подтверждается наблюдательной оценкой во время соревнований или тренировок.

Класс 1В

Спортсмен не держит равновесия в положении сидя, с ограничением функций фехтующей руки. Способен разогнуть руку в локте, не способен сжать кисть, что делает необходимым фиксацию оружия биндажом. Этот класс сопоставим с тетраплегией с поражением спинного мозга на уровне C7/C8 или более высоким поражением. Очки по функциональным тестам:

Тест 1 и 2 вместе = менее 4 очков

Тест 3, 4, 5 и 6 вместе = максимум 4 очка

Тест на кушетке корпуса и нижних конечностей = 0

Выпрямление фехтовальной руки и мышечная сила = 4 или 5

Сгибание пальцев = 0

Оружие необходимо фиксировать к руке.

Класс подтверждается наблюдательной оценкой во время соревнований или тренировок.

Класс 2

Плохо удерживает баланс в положении сидя. Фехтовальная рука – в норме. Этот класс сопоставим параплегией на уровне T1-T9 или неполная тетраплегия с минимальным поражением фехтовальной руки и хорошим удержанием баланса в положении сидя.

Очки по функциональным тестам:

Тест 1 и 2 вместе = не более 4 очков.

Тест 3, 4, 5 и 6 вместе = максимум 6 очков.

Тест на кушетке корпуса и верхних конечностей = менее 3 очков.

Объема движений фехтовальной руки = 4 или 5.

Мышечная сила фехтовальной руки = 4 или 5.

Модифицированная шкала Эшворта = 1+2 или выше для фехтовальной руки (при неврологических отклонениях).

Класс подтверждается наблюдательной оценкой во время соревнований или тренировок.

Класс 3

Хорошо удерживает баланс в положении сидя, без опоры на ноги. Фехтовальная рука – в норме. Этот класс сопоставим с параплегией на уровне T10 - L2.

Очки по функциональным тестам:

Тест 1 = 3.

Тест 2 = 3 (или минимум 5 очков за 1 и 2 тест вместе).

Тест 3, 4, 5 = минимум 6 очков.

Тест 6 = 3.

Тесты на кушетке:

Тесты мышечной силы = 4 или 5

Мышечная сила фехтовальной руки = 4 или 5

Объема движений фехтовальной руки = 5

Тест мышечной силы нижних конечностей показывает снижение силы максимум на 20 пунктов.

Функциональные тесты корпуса = 4 или 5.

Спортсмены с ампутацией обеих конечностей выше колена с короткими культями или с неполным повреждением позвоночника на уровне выше T10 или похожие поражения могут быть включены в этот класс, при условии, что сохранение равновесия в положении сидя происходит при помощи ног.

Класс подтверждается наблюдательной оценкой во время соревнований или тренировок.

Класс 4

Хорошо удерживает баланс в положении сидя, с опорой на ноги. Фехтовальная рука – в норме. Спортсмены с поражением ниже L4 или похожими поражениями.

Очки по функциональным тестам:

Тест 1 = 3

Тест 2 = 3

Тест 3, 4, 5 = минимум 8 очков (Тест 4 и 5 проводится с оружием)

Тесты на кушетке:

Корпус = 5.

Приведение бедра = 4 или 5.

Подошвенное сгибание = 4 или 5.

Фехтовальная рука = 5.

Модифицированная шкала Эшворта = 0.

Все тесты на координацию – 5.

Класс подтверждается наблюдательной оценкой во время соревнований или тренировок.

Категории

В настоящее время на официальных соревнованиях IWF, спортивные классы объединены в следующие 3 категории во всех дисциплинах:

Категория А: спортивные классы 3 и 4.

Категория В: спортивный класс 2

Категория С: спортивные классы 1А и 1В

Тестовые задания для оценки теоретического раздела

Этап начальной подготовки:

1. Где в 1960 году прошли первые Паралимпийские игры?

- 1) в Лондоне
- 2) в Риме
- 3) в Мельбурне
- 4) в Париже

2. Кто является основателем паралимпийского движения?

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Людвиг Гуттман
- 3) П.А. Рожков
- 4) Ю. К.Шрайвер

3. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?

- 1) 1980
- 2) 1986
- 3) 1989
- 4) 1990

4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- 1) поддержание высокой работоспособности людей
- 2) воспитание с раннего детства здоровых привычек
- 3) отказ от вредных привычек
- 4) сохранение и улучшение здоровья людей

5). Допинг – это:

- 1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил

- 2) Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб
- 4) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

6. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?

- 1) основная стойка
- 2) свободная стойка
- 3) исходное положение
- 4) стойка ноги врозь

7. С каких частей тела необходимо начинать разминку?

- 1) с мышц ног
- 2) с мышц шеи
- 3) последовательность роли не играет
- 4) с мышц брюшного пресса и спины.

8. Какое оружие используют в фехтовании:

- а) Саблю
- б) Шпагу
- в) Рапиру
- г) все перечисленные

9. Какая длина фехтовальной дорожки?

- 1) 10
- 2) 12
- 3) 14
- 4) 16

10. Что означает действие «Батман»?

- 1) удар оружием по клинку соперника
- 2) быстрая атака на соперника
- 3) уклонение от удара (укола)
- 4) отход назад с выпрямленной рукой

11. Город Олимпия расположен в:

- 1) Южной Греции

- 2) Северной Греции
- 3) Центральной Греции

12. Какому богу посвящались Олимпийские игры:

- 1) Аполлону
- 2) Дионису
- 3) Зевсу

13. Какое действие является обязательным после окончания боя?

- 1) Победный крик
- 2) Поклон сопернику
- 3) Обмен оружием
- 4) Пожать руку сопернику

14. Что такое «Гарда»?

- 1) наконечник клинка, которым наносится удар (укол)
- 2) металлический щиток выпуклой формы на эфесе оружия для защиты кисти от удара (уколов)
- 3) рукоятка оружия специальной формы
- 4) слой специального масла, защищающий клинок от ржавчины

15. Признаки венозного кровотечения:

- 1) кровь пассивно стекает из раны
- 2) над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3) очень темный цвет крови
- 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

Учебно-тренировочный этап:

1. Какое оружие используют в фехтовании:

- а) Саблю
- б) Шпагу
- в) Рапиру
- г) все перечисленные

2. Допинг – это:

- 1) совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- 2) Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб

4) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

3. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- 1) красный, синий, желтый, зеленый, черный
- 2) зеленый, черный, красный, синий, желтый
- 3) синий, желтый, черный, зеленый, красный

4. Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

5. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела +
- 3) упражнения на растягивание мышц

6. Что такое «Гарда»?

- 1) наконечник клинка, которым наносится удар (укол)
- 2) металлический щиток выпуклой формы на эфесе оружия для защиты кисти от удара (уколов)
- 3) рукоятка оружия специальной формы
- 4) слой специального масла, защищающий клинок от ржавчины

7. В каком году образован Международный паралимпийский комитет?

- 1) 1980
- 2) 1986
- 3) 1989
- 4) 1990

8. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- 1) экономии сил
- 2) улучшению спортивного результата
- 3) травмам

9. Что означает действие «Батман»?

- 1) удар оружием по клинку соперника
- 2) быстрая атака на соперника
- 3) уклонение от удара (укола)
- 4) отход назад с выпрямленной рукой

10. После скольких ударов наступает минута перерыва во время боя на саблях?

- 1) 5 ударов
- 2) 8 ударов
- 3) 10 ударов
- 4) 12 ударов

11. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:

- 1) метание копья
- 2) плавание
- 3) спортивная гимнастика

12. В каком году Олимпийские игры проходили в Москве:

- 1) 1980
- 2) 1984
- 3) 1988

13. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниям врачей по спортивной медицине

14. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

- 1) По медицинским показаниям можно принимать что угодно
- 2) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций

- 3) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- 4) Все препараты, которые дает врач, безопасны

15. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- 1) Врач
- 2) Тренер
- 3) Менеджер
- 4) Спортсмен

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Здоровый образ жизни – это:

- 1) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- 2) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- 3) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

2. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

3. Что означает действие «Батман»?

- 1) удар оружием по клинку соперника
- 2) быстрая атака на соперника
- 3) уклонение от удара (укола)
- 4) отход назад с выпрямленной рукой

4. Что такое «Гарда»?

- 1) наконечник клинка, которым наносится удар (укол)
- 2) металлический щиток выпуклой формы на эфесе оружия для защиты кисти от удара (уколов)
- 3) рукоятка оружия специальной формы
- 4) слой специального масла, защищающий клинок от ржавчины

7. Упражнения на развитие бицепса бедра:

- 1) жим ногами
- 2) приседания на ГАК- тренажере
- 3) сгибание ног лежа

6. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:

- 1) упражнения на тренажерах
- 2) упражнения с преодолением веса собственного тела
- 3) упражнения на растягивание мышц

7. В каком году Олимпийские Игры проходили в Москве?

- 1) 1980
- 2) 1984
- 3) 1988

8. Первой на церемонии открытия Олимпийских Игр идет делегация:

- 1) США
- 2) Страны, которая была хозяйкой предыдущей Олимпиады
- 3) Греции
- 4) Страны, где будут проходить соревнования

9. Что прежде всего следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твёрдую поверхность?

- 1) охладить ушибленное место
- 2) приложить тепло на ушибленное место
- 3) обработать ушибленное место йодом
- 4) наложить шину

10. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины:

- 1) поднятие туловища лежа на бедра
- 2) тяга Т-образного грифа
- 3) вертикальная тяга к подбородку

11. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга:

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине

12. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- 1) Врач
- 2) Тренер
- 3) Менеджер
- 4) Спортсмен

13. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

- 1) По медицинским показаниям можно принимать что угодно
- 2) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций
- 3) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- 4) Все препараты, которые дает врач, безопасны

14. Согласно Российскому законодательству какую ответственность может понести персонал спортсмена (тренер, врач) за склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте?

- 1) Административную
- 2) Уголовную

15. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах?

- 1) На официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве
- 2) В сети интернет
- 3) В журналах про спорт
- 4) У друзей
- 5) В социальных сетях у популярных блогеров

16. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

- 1) Остановка кровотечения, наложение повязки
- 2) Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- 3) Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

17. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

- 1) Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2) Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
- 3) Уложить пострадавшего на бок

Этап высшего спортивного мастерства:

1. Какое действие является обязательным после окончания боя в фехтовании?

- 1) Победный крик
- 2) Поклон сопернику
- 3) Обмен оружием
- 4) Пожать руку сопернику

2. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины:

- 1) поднятие туловища лежа на бедрах
- 2) тяга Т-образного грифа
- 3) вертикальная тяга к подбородку

3. Упражнения на развитие бицепса бедра:

- 4) жим ногами
- 5) приседания на ГАК- тренажере
- 6) сгибание ног лежа

4. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:

- 1) метание копья
- 2) плавание
- 3) спортивная гимнастика

5. Какая спортивная дисциплина учреждена де Кубертенем?

- 1) Хоккей на траве
- 2) Триатлон
- 3) Бадминтон
- 4) Современное пятиборье

6. Что такое терапевтическое использование (ТИ) допинга?

- 1) Использование допинга на соревнованиях в случае заболевания спортсмена
- 2) использование допинга по медицинским показателям, согласованное со всемирным антидопинговым агентством (ВАДА)
- 3) использование допинга спортсменом, имеющий статус "инвалид"
- 4) использование допинга по показаниями врачей по спортивной медицине

7. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?

- 1) Если в течение 30 минут спортсмен не смог предоставить необходимое количество мочи, то процедура считается законченной
- 2) Столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи
- 3) Столько, сколько посчитает необходимым спортсмен

8. Какое количество мочи необходимо сдать при прохождении процедуры тестирования?

- 1) 250 мл
- 2) 90 мл
- 3) Это решает врач спортсмена

9. Запрещенный список обновляется не реже, чем

- 1) 1 раз в год
- 2) 1 раз в четыре года
- 3) 1 раз в два года
- 4) 1 раз в квартал

10. Выберите верное утверждение:

- 1) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – одно из подразделений ВАДА
- 2) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – одно из подразделений Международного Олимпийского комитета
- 3) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации
- 4) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» – одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

11. Какие данные спортсмена известны антидопинговой лаборатории, проводящей обработку проб?

- 1) Пол и вид спорта
- 2) Фамилия и имя спортсмена
- 3) Контактная информация
- 4) Все вышеперечисленные ответы

12. Что означает действие «Батман»?

- 1) удар оружием по клинку соперника
- 2) быстрая атака на соперника
- 3) уклонение от удара (укола)
- 4) отход назад с выпрямленной рукой

13. Что такое «Гарда»?

- 1) наконечник клинка, которым наносится удар (укол)
- 2) металлический щиток выпуклой формы на эфесе оружия для защиты кисти от удара (уколов)
- 3) рукоятка оружия специальной формы
- 4) слой специального масла, защищающий клинок от ржавчины

14. Выберите верное утверждение:

- 1) Антидопинговая лаборатория принадлежит РУСАДА
- 2) Антидопинговая лаборатория принадлежит Всемирной ассоциации здравоохранения
- 3) Антидопинговая лаборатория принадлежит ВАДА
- 4) Антидопинговая лаборатория автономная, независимая организация

15. Сколько карточек должен иметь судья в фехтовании?

- 1) одну (желтую)
- 2) две (желтую и красную)
- 3) три (желтая, красная, черная)
- 4) четыре (желтая, красная, черная и зеленая)

16. Физиологический изгиб позвоночника выпуклостью вперед:

- 1) лордоз
- 2) кифоз
- 3) сколиоз
- 4) синостоз.

17. Самая объемная мышца бедра?

- 1) четырехглавая
- 2) трехглавая
- 3) двухглавая
- 4) большая приводящая.

18. Признаки венозного кровотечения?

- 1) кровь пассивно стекает из раны
- 2) над раной образуется валик из вытекающей крови
- 3) очень темный цвет крови
- 4) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

19. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

- 1) Разрешено
- 2) Запрещено
- 3) Разрешено в случае крайней необходимости

20. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

- 1) Непосредственно на рану.
- 2) Ниже раны на 4-6 см.
- 3) Выше раны на 4-6 см.

21. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

- 1) Остановка кровотечения, наложение повязки
- 2) Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- 3) Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

22. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

- 1) Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги
- 2) Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела
- 3) Уложить пострадавшего на бок

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:

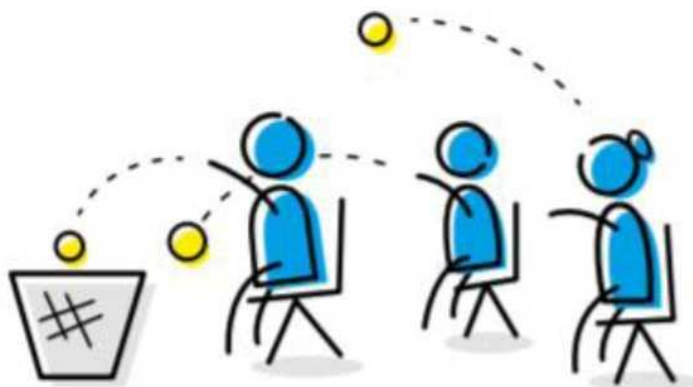
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

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

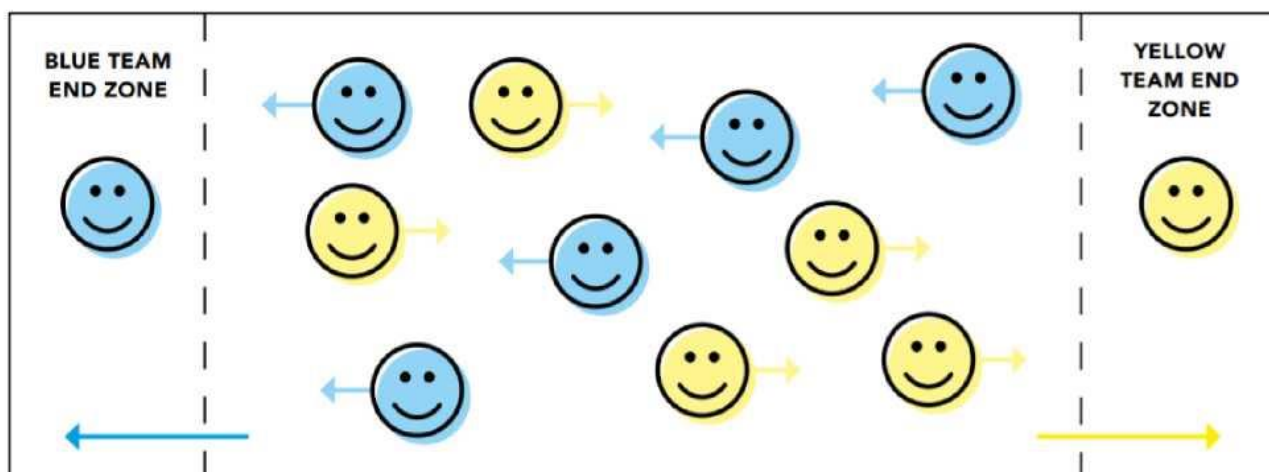
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, 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 А 4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта (дисциплины), например: “ФЕХТОВАНИЕ 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 под девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

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

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 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

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

Приложение 5
к дополнительной образовательной
программе
спортивной подготовки по фехтованию
по виду спорта «спорт с поражением
ОДА»,
утвержденной приказом
БУ ХМАО – Югры «Центр адаптивного
спорта»
от «___» _____ 2023г. № _____

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория: родители спортсменов этапов начальной подготовки.

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:

- 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 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

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

Приложение 6
к дополнительной образовательной
программе
спортивной подготовки по фехтованию
по виду спорта «спорт с поражением
ОДА»,
утвержденной приказом
БУ ХМАО – Югры «Центр адаптивного
спорта»
от «___» _____ 2023 г. № _____

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:

- 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 2023 г. Запрещенный список (актуальная версия).

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