

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию»

ПРИКАЗ

«28» декабря 2023 г.

№ 220-од

г. Новосибирск

**Об утверждении изменений в дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки**

В целях улучшения качества реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом условий организации тренировочного процесса в учреждении

ПРИКАЗЫВАЮ:

Внести в Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки ГАУ ДО НСО «СШОР по фехтованию» от 28.02.2023 года следующие изменения:

1. В главе 1 пункте 1.2:

а) абзац шестой строку 3 изложить в следующей редакции:

«стабильность высоких спортивных результатов на межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях».

б) абзац седьмой строку 1 изложить в следующей редакции:

«подготовка к отборочным и основным соревнованиям и успешное выступление на них»

2. В главе 2 пункты 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 изложить в редакции согласно приложению № 1 к настоящему приказу.

3. В главе 3 пункте 3.3 таблицы 10, 11 изложить в редакции согласно приложению № 2 к настоящему приказу.

4. В главе 5 пункте 5.1.:

а) добавить подпункт 5.1.7. следующего содержания:

«Допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском».

б) в подпункте 5.1.8 добавить абзац следующего содержания:

«При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу:

- не должна быть превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий

• не должна быть превышена единая пропускная способность спортивного сооружения».

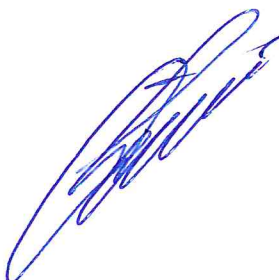
в) в подпункте 5.3.3. добавить строку следующего содержания:

«наличие уличной площадки, если она имеется на объекте, где проходят учебно-тренировочные занятия».

5. Заместителю директора по спортивной работе Ковалеву А.А. ознакомить тренерский состав с настоящими изменениями под роспись.

6. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за заместителем директора по спортивной работе Ковалевым А.А.

Директор



В.С. Тукмачев

Исп.:
Ковалев А.А.

2.1. 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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или исполняется количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом разница в возрасте зачисляемых лиц при комплектовании учебно-тренировочных групп не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и выполнивших требования, необходимых для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в настоящей Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость минимальная (человек)	Наполняемость максимальная (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10	20*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	4	8*
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	Без ограничения*
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	Без ограничения*

*комплектование Этапов осуществляется в соответствии с приказом от 03.08.2022 № 634 Министерства спорта Российской Федерации и в соответствии с изменениями от 23.05.2023 № 392 к приказу от 03.08.2022 № 634 Министерства спорта Российской Федерации

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки и до этапа высшего спортивного мастерства. Срок реализации Программы 12 лет. Организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

2.2. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	До 2 лет	3 год	Свыше 3 лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	16	20	24
Количество занятий в неделю	3	3	4	4 (5) *	5 (6) *	6	6	6
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	832	1040	1248

* определяется тренером – преподавателем в соответствии с загруженностью зала

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;

- инструкторская практика;
- судейская практика;
- медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контрольные мероприятия.

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха организуются учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

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 соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-		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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных сборов в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.3.2. Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства не менее	Этап высшего спортивного мастерства не менее
	До года не менее	Свыше года не менее	До трех лет не менее	Свыше трех лет не менее		
Контрольные	2	2	4	4	4	6
Отборочные	-	-	6	8	10	10
Основные	-	1	2	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся: оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	Не менее 2	Не менее 2	Не менее 4	Не менее 4	Не менее 4	Не менее 6
	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы
	«Новогодние эстафеты»	«Новогодние эстафеты»	Контрольные боевые практики	Контрольная боевая практика	Контрольные боевые практики	Контрольные боевые практики
	Соревнования на технику передвижения	Контрольные боевые практики	Первенства, Чемпионат и Кубок СШОР	Первенства, Чемпионат и Кубок СШОР	Первенства, Чемпионат и Кубок СШОР	Чемпионат и Кубок СШОР

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд Организации, Субъекта РФ для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Отборочные*	-	-	Не менее 6	Не менее 8	Не менее 10	Не менее 10
			Первенства НСО	Первенства НСО	Первенства и Чемпионат СФО	Первенства и Чемпионат СФО
			Первенства СФО	Первенства и Чемпионат СФО	Межрегиональные, всероссийские, международные соревнования	Межрегиональные, всероссийские, международные соревнования
			Межрегиональные, всероссийские соревнования	Межрегиональные, всероссийские, международные соревнования		

* Отборочные соревнования определяются системой отбора в сборную команду Организации или Субъекта РФ или РФ в соответствии с возрастной категорией в каждом виде оружия

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Основные*	-	Не менее 1	Не менее 2	Не менее 2	Не менее 2	Не менее 2
		«Посвящение в Мушкетеры»	Первенства НСО	Первенства и Чемпионат СФО	Первенства и Чемпионат СФО	Первенства, Кубок, Чемпионат РФ Спартакиады РФ
		Первенства СШОР	Первенства СФО	Первенства РФ	Первенства РФ Спартакиады РФ	Первенства, Чемпионат Мира, Игры БРИКС, «Всемирные Игры Дружбы», Олимпийские Игры

* Основные соревнования определяются тренером – преподавателем в соответствии с возрастной категорией и уровнем подготовки обучающихся

2.3.3. Специфика форм и методов обучения фехтовальщиков

Выделяются пять форм организации учебно-тренировочного занятия:

- групповой урок;
- боевая практика;
- индивидуальный урок;
- занятия по физической и теоретической подготовке;
- контрольные и официальные соревнования.

Все формы учебно-тренировочных занятий могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях, за исключением официальных соревнований, а также использоваться в учебно-тренировочном процессе самостоятельно, вне связи друг с другом.

В учебно-тренировочном процессе используются следующие формы проведения упражнений:

- учебно-тренировочные бои;
- соревновательные бои;
- индивидуальный урок;
- общефизическая разминка;
- специальная разминка;
- самостоятельное совершенствование приемов передвижений;
- имитационное совершенствование движений оружием в боевой стойке и в передвижении;
- упражнения на мишенях и тренажерах;
- упражнения с партнером;
- контрольные соревнования;
- одиночные и групповые упражнения в совершенствовании двигательных качеств в игровых и других видах спорта;
- обсуждение тактических, морально-психологических и методических сторон подготовки.

Каждая из форм проведения упражнений предназначена для реализации конкретных педагогических задач повышения отдельных сторон подготовленности обучающихся и требует избирательного использования средств и методических приемов выполнения упражнений.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по фехтованию

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности организации и является основным механизмом реализации Программы.

Таблица 5

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах							
	4,5	6	8	10	12	16	20	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
1,5	2	2	3	3	3	4	4	
Количество часов по видам подготовки								
Общая физическая подготовка	55	70	80	80	80	120	100	100
Специальная физическая подготовка	45	70	90	120	145	190	190	210
Технико-тактическая подготовка	115	126	180	181	227	288	448	602
Психологическая подготовка	2	2	4	6	6	8	10	10
Теоретическая подготовка	4	8	12	14	16	18	18	18
Аттестация	4	4	4	6	6	6	8	8
Соревновательная деятельность	5	10	16	61	86	120	170	200
Инструкторская практика	4	6	10	8	10	14	14	14
Судейская практика	-	6	8	10	12	12	14	16
Восстановительные мероприятия	-	6	8	28	30	50	60	60
Медицинское обследование	-	4	4	6	6	6	8	10
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	832	1040	1248

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа с обучающимися осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки. Для этих групп план спортивной подготовки годичного цикла может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается

тренером совместно со спортсменом. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств общей физической подготовки;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц по годам и этапам спортивной подготовки

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 1	+ 3	+ 2	+ 8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не менее		не менее	
			7.0		6.0	
2.2.	Бег на 14 м	сек	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3.	Челночный бег 2x7 м	сек	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (3 год обучение)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
4. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 сек)	количество раз	не менее	
			32	27
5. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4x14 м	сек	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2x7 м	сек	не более	
			7,6	9,8
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
2.4.	Исходное положение-упор сидя спиной в направлении движения. Бег 14 м	сек	не более	
			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение-упор лежа в направлении движения. Бег 14 м	сек	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег на 14 м	сек	не более	
			3,8	4,0
6. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 2 лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (третий год)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		