

Управление по культуре, спорту и делам молодёжи администрации города Твери
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»

ПРИНЯТО

Тренерским советом
МБУ ДО «СШОР «Лидер»
Протокол № 1
От «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «31» 08 2023 г. № 105-09

И.о. директора
МБУ ДО «СШОР «Лидер»
/ И.К. Левченко/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
ФЕХТОВАНИЕ**

по этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Срок реализации программы бессрочно

Тверь, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения	3
1.2. Цель Программы.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
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.....	3
2.2. Объем Программы.....	4
2.3. Виды (формы) обучения.....	4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	9
2.7. Инструкторская и судейская практики.....	9
2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные средства.....	11
III. Система контроля	14
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	14
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	16
IV. Рабочая программа по виду спорта	20
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	20
4.4. Этап начальной подготовки.....	34
4.5. Учебно-тренировочный этап (1-2 год обучения).....	38
4.6. Учебно-тренировочный этап (3-5 год обучения).....	42
4.7. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	46
4.8. Этап высшего спортивного мастерства.....	50
4.9. Учебно-тематический план Программы.....	55
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам	55
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	57
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	57
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	57
Перечень информационно-методического обеспечения Программы	59
Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план.....	62
Приложение № 2. Календарный план воспитательной работы.....	64
Приложение № 3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	67

Приложение № 4. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	69
Приложение № 5. Обеспечение спортивной экипировкой.....	73
Приложение № 6. Учебно-тематический план.....	76

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер» (далее – Учреждение) по спортивной подготовке (спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование») и разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Минспорта России от 31 октября 2022 № 877 (далее – ФССП) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утверждённой приказом Минспорта России от 06.12.2022 г. № 1148.

1.2. Целью Программы является физическое совершенствование, укрепление здоровья и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Тверской области и Российской Федерации.

II. 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 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)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	4

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Максимальная наполняемость групп определяется Единой пропускной способностью спортивного сооружения.

2.2. Объем программы.

К иным условиям реализации Программы относят трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год			
Количество часов в неделю	4,5	6	8	9	9	12	14	16	21	24	
Общее количество часов в год	234	312	416	468	468	624	728	832	1092	1248	

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

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).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным

планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

- учебно-тренировочные мероприятия, которые могут применяться при реализации Программы в Учреждении – таблица № 3;

Таблица № 3

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	-	14	18	21

	по подготовке к чемпионатам 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		

- спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности устанавливается в Учреждении по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	4	4	4	6
Отборочные	-	-	6	8	10	10
Основные	-	1	2	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

- иные виды (формы) обучения, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фехтование» (Приложение № 1 к Программе) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения в соответствии с таблицей №5

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	19-22	16-17	13-14	8-10	5-6	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-13	9-11	8-9	5-7	3-4	3-4
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	4-5	6-8	8-10
4.	Технико-тактическая подготовка (%)	50-60	60-65	65-70	65-75	65-75	65-75
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-5	4-5	5-8	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-5	2-7	2-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6	3-8

2.5. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе) составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к Программе), составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана и календарного плана воспитательной работы.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют ознакомление обучающихся с положениями основных действующих антидопинговых документов, беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, тестирования по темам борьбы с допингом в спорте.

2.7. Инструкторская и судейская практика – процесс овладения, учащимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований и проведения учебно-тренировочных занятий по фехтованию.

Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в зависимости от этапа и периода обучения, цикла подготовки, целей и задач на текущий спортивный сезон.

В период обучения в спортивной школе спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Основные формы проведения – беседы, лекции, семинары, экскурсии, практические занятия. Все спортсмены должны освоить практические навыки учебно-тренировочной работы и судейства соревнований.

В процессе обучения занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

на учебно-тренировочном этапе:

- знать и владеть терминами и понятиями спортивной тренировки;
- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке;
- знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия (построение, разминка, основная часть, заключительная часть);
- уметь самостоятельно проводить одну из частей учебно-тренировочного занятия в роли помощника тренера-преподавателя;
- знать историю, текущее состояние и перспективы развития фехтования в Тверской области, в России и в мире;
- знать правила вида спорта «фехтование»;
- принимать участие в судействе соревнований по фехтованию;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уметь самостоятельно проводить учебно-тренировочное занятие под наблюдением тренера-преподавателя;
- знать основы планирования учебно-тренировочного процесса;

- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке;
- знать санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест проведения учебно-тренировочных занятий;
- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;
- знать правила вида спорта «фехтование»;
- знать перечень документов, необходимых для участия в спортивных соревнованиях, для проведения спортивных соревнований;
- принимать участие в судействе соревнований по фехтованию в качестве;
- принимать участие в соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя;
- получить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия;
- знать и применять на практике принципы планирования учебно-тренировочных занятий, принципы спортивной тренировки;
- знать правила вида спорта «фехтование»;
- самостоятельно заполнять документы, необходимые для участия в соревнованиях;
- знать и применять на практике нормативные и методические документы Общероссийской общественной организации «Федерация фехтования России», определяющие содержание и развитие вида спорта «фехтование» в стране;
- знать правила вида спорта «фехтование»;
- самостоятельно готовить необходимую документацию для проведения спортивных соревнований (положение, регламент, отчетные документы, сетки поединков и пр.);
- получать и совершенствовать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
- принимать участие в проведении соревнований по фехтованию в качестве организатора;
- получить или подтвердить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи.

2.8. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления, медицинских и медико-биологических мероприятий определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения нагрузок, текущим состоянием спортсменов, материальной базой, и организуется в соответствии годовым учебно-тренировочным планом для каждого этапа спортивной подготовки.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

2.8.1. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Педагогические средства восстановления предполагают:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годового цикла подготовки (у спортсменов высокого класса);
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

2.8.2. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В Учреждении эту роль на себя берут тренеры-преподаватели, создавая и поддерживая оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта (во время учебно-тренировочных мероприятий и соревнований), интересный, разнообразный отдых, рациональное управление свободным временем, снятие эмоционального напряжения. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

2.8.3. Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

2.8.4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и фармакологическую поддержку, физические средства восстановления:

- характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая

спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований. При организации питания на учебно-учебно-тренировочных сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским;

- фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма;

- при организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании учебно-тренировочных нагрузок;

- физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны и широко распространены – гидропроцедуры и различные виды массажа. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или

соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Спортивный массаж (ручной, инструментальный) представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Вся группа медико-биологических средств восстановления должна быть строго дозирована, назначаться врачом и осуществляются под его наблюдением.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся, занимающийся, спортсмен), 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 вида спорта «фехтование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фехтование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- 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.

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 вида спорта «фехтование»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах №№ 6,7,8,9.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			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, с	не менее		не менее	
			7.0		6.0	
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. 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 с)	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,4	7,0
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
2.4.	Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,8	4,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,6	3,8
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			14,4	15,6
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,2	6,8
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			15	14
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,6
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			14,0	15,4
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,0	6,6
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			16	15
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			720	580
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «фехтование»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки определяется в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки и различается по типу организации (групповые, индивидуальные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебно-тренировочного материала (теоретические, практические). Основной формой являются учебно-тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся в общеобразовательных школах, а также исходя из материальной базы.

Изучение спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от обучающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных

условиях, так как ведут бои в основном по тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков.

Однако подготовка детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению многих разделов фехтования. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления.

Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания подготовки юных фехтовальщиков необходимо разделить его на возрастные ступени.

Оценивая распределение средств фехтования по годам подготовки, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана и успешно апробирована с занимающимися всех возрастов, включая и взрослых.

Ощутимая разница лишь в том, что те, кто начал заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт осваивают фехтование, обычно в гораздо более короткий срок. При этом они «пропускают» упрощенные разновидности действий, необходимые при подготовке спортсменов.

4.2. Содержание теоретической подготовки.

Теоретическая подготовка фехтовальщиков направлена на овладение системой знаний, а также интеллектуальных умений, имеющих позитивное воздействие на процесс формирования социально-активной и развитой личности.

Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
- объяснительный рассказ или инструктирование тренера-преподавателя перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера-преподавателя, разбор и совместное обсуждение с занимающимися результатов тренировок и соревнований.

Познавательную активность можно активизировать с помощью заданий на самостоятельное осмысление специальной информации, а также использования объективных данных, полученных в ходе анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером-преподавателем, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая выполнять упражнения, тренер-преподаватель в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Они должны также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь

определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о фехтовании необходимы и тем более не являются первоочередными. Им нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Данная установка в отборе содержания теоретической подготовки позволяет создать необходимое «разделение труда» между спортсменом и тренером-преподавателем, чтобы избежать дублирования в их действиях. Ведь часть учебно-тренировочного времени и основная деятельность на соревнованиях у спортсмена проходит вне контроля тренера-преподавателя при самостоятельной реализации его установок.

Морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков.

Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, и достижение поставленных целей, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина.

Эстетическое содержание фехтования. Техника движений и зрительное восприятие эстетики поединков.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как составная часть общей культуры современной жизни, средство воспитания. Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к эффективному труду и защите страны.

Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи спортивных клубов и секций, спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта и повышения квалификации российских спортсменов.

Положение о спортивной классификации. Разрядные нормы и требования по фехтованию. Спортивные звания и спортивные разряды.

Общественное и государственное значение спорта высших достижений, развития массового спорта в нашей стране.

Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство по важнейшим видам спорта. Значение результатов их выступлений в международных соревнованиях для формирования дружбы и естественных отношений между

странами и народами, повышения авторитета России.

История фехтования.

Фехтование в Древнем мире и в средние века. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе - итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии.

Основоположники отечественной школы фехтования. Участие русских фехтовальщиков в Стокгольмской олимпиаде (1912 г.).

Роль гимнастическо-фехтовальных курсов в развитии спортивного фехтования в России. Первые соревнования в России и в СССР.

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх.

Вклад представителей СССР и России в международное олимпийское и спортивное движение.

Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Восприятие, двигательные реакции, память, мышление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности.

Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме.

Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика фехтования.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена.

Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание).

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма.

Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма проявлений двигательных качеств, необходимых для фехтовальщика.

Утомление и причины временного снижения работоспособности.

Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена.

Тренированность и ее психофизиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по фехтованию.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля.

Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм.

Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений; наложение первичной шины; приемы искусственного дыхания; переноска и перевозка пострадавшего.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж

перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования.

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала - линолеумные или резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки-сматыватели шнура. Информационная аппаратура.

Спортивная одежда: фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажи, жесткие бюстгалтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Требования к спортивной одежде.

Оружие и личное электрооборудование - электрорапиры, электрошпаги, электросабли, электрокуртки, электрошнуры. Правила сборки и разборки оружия, устранения неисправностей, ремонт электрооружия. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

4.3. Фехтование как вид спорта.

Общими признаками специализированной деятельности фехтовальщиков, отражающими условия участия в турнире, ведения поединков, являются:

- многоэтапность соревнований с меняющимися количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;
- постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями;
- сильным личностным противоборством участников.

Конкретными положениями, определяющими выбор, подготовку и применение действий, могут быть:

- уровень значимости факторов, составляющих тактическую сущность действий, ситуаций ведения поединка;
- произвольный выбор нападений и защит, способов подготовки;
- разнообразие ситуаций;
- широкие возможности взаимозамена между разновидностями действий и их тактическими компонентами;
- альтернативность тактического поиска при выборе разновидности нападения и противодействия нападению противника;
- неожиданность значительного числа ситуаций;
- количественная и ситуационная непредсказуемость результатов многих тактических решений;
- неопределенность размеров исходных дистанций и их изменений в ходе схваток;
- вариативность техники нападений и защит при типовых исходных,

фазовых и конечных положениях.

Общие положения, техника, тактика фехтования.

Основы техники действий оружием и передвижений совпадают с используемыми в фехтовании на рапирах, где преобладают:

- две верхние (6-я и 4-я) позиции, защиты и соединения;
- одна нижняя (8-я) позиция, защита и соединение;
- уколы прямо и переводом;
- передвижения шагами;
- нападения выпадам;
- атаки с шагом (скачком) вперед и выпадам.

Постоянны попытки нанесения уколов в вооруженную руку противника и контроль безопасности собственной вооруженной руки, борьба за верхнее положение гарды по отношению к гарде противника в процессе схваток. Имеются особенности в технике переводов при уколах в руку, в сравнении с техникой уколов в туловище.

Для боев на шпагах характерно использование:

- повторных нападений;
- переводов в открывающийся сектор при экспромтных столкновениях клинками;
- уколов в руку с «углом», уколов в ногу;
- оппозиций в уколах при противодействии контратакам и ремизам;
- комбинаций верхних защит;
- подготавливающей контратаки уколом в руку и защиты с ответом.

Преобладают преднамеренные и обусловленные простые атаки, контратаки, ответы.

Надо добиваться сужения амплитуды движений оружием при выполнении атак с финтами и атак с действием на оружие, достижения целевой точности при нападениях в руку. Крайне важно умение действовать при неожиданных столкновениях клинками, реагируя в зависимости от приближения острия шпаги (своей и противника) к поражаемой поверхности.

Техника ближнего боя имеет существенные особенности.

Техника фехтования.

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

В технике фехтовальщика должно учитываться воздействие движений оружием на анализаторные системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;

- специализированность реагирований;
- быстрота и точность выполнения;
- начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;
- специализированность положений и движений оружием;
- пространственные и временные параметры действий;
- применение типовых комбинаций действий оружием и передвижений.

Тактика фехтования.

Характеристиками ведения поединка являются:

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

Тактические схемы формируются под воздействием правил соревнований, положений о соревнованиях, особенностей судейства. Тактическая деятельность спортсмена включает:

- восприятие среды;
- оценку поведения противников, динамики собственного состояния и действий;
- анализ полученной информации, его соотношение с прежним опытом и целью соревнований;
- выбор и принятие решений, их воплощение в адекватных действиях.

Для поединка фехтовальщиков характерны:

- дефицит времени и информации при выборе и подготовке действий;
- конфликтность замыслов;
- специфичность требований к уровню двигательных и психических качеств соревнующихся.

Конкретность тактических намерений, уровень тактических качеств и тактических умений определяют возможности спортсменов при подготовке и применении действий, использовании разновидностей подготавливаемых действий.

Тактика ведения схватки, построения поединка, поведения в соревнованиях имеет четко выраженные особенности.

Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий, использования инициативы начала схваток, особенностей выбора действий. Важен также учет Уровня помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных условиях.

Психограмма фехтования.

Условия соревновательной деятельности фехтовальщиков определяют особенности проявлений психических качеств, формирования специализированных

восприятий («чувства дистанции», «чувства времени», «чувства оружия», «чувства боя»).

Для участников поединка необходимы быстрота переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление.

Наблюдения и контроль за действиями противника требуют разнообразных проявлений функции внимания - интенсивности, устойчивости, переключения и распределения. В свою очередь, свойства нервной системы и свойства личности взаимосвязаны с показателями применения действий в соревнованиях.

Для ускорения переноса освоенных в тренировках действий в условия соревнований необходимы создание психологических предпосылок, ликвидация психологические барьеров, затрудняющих их применение. Важным компонентом совершенствования психологической подготовленности фехтовальщиков является управление деятельностью спортсменов в соревнованиях.

Двигательные и психические качества фехтовальщиков.

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

Уровень специализированных двигательных качеств проявляется:

- длиной выполнения атак;
- сохранением типовых амплитуд движений оружием при неожиданных переменах направления;
- оптимальным напряжением мышц;
- быстротой стартовых усилий.

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

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

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

Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные и соревновательные нагрузки позитивно влияют на функциональные системы, и в том числе на безкислородные ресурсы организма фехтовальщиков. Характер изменений, возникающих у фехтовальщиков при выполнении специальных упражнений, можно классифицировать по ответным реакциям сердечнососудистой системы. Поэтому частота сердечных сокращений является объективным показателем величины нагрузки фехтовальщика, его реакций на стрессовые ситуации. В свою очередь, динамика времени скрытого периода специфических реакций спортсменов является критерием оценки специальной подготовленности.

Энергетическая стоимость различных специальных упражнений изменяется по этапам тренировки фехтовальщиков, что необходимо учитывать при выборе моторной плотности занятий. Изменяется и время двигательных реагирований под воздействием методов тренировки.

Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов.

Многофакторность деятельности фехтовальщика определяет требования к многокомпонентности спортивной подготовленности. В связи с этим необходима диагностика спортивных способностей для ускорения процесса специализации функциональных и технико-тактических составляющих подготовленности квалифицированных фехтовальщиков. Отмечены устойчивые взаимосвязи уровня проявлений отдельных качеств с объемами применения разновидностей действий, составом тактических компонентов их подготовки и применения в соревнованиях.

Факторами, определяющими индивидуальные технико-тактические особенности, являются:

- уровень развития двигательных качеств;
- показатели внимания, памяти, мышления;
- проявления психической сферы фехтовальщиков.

Особенно важны свойства, оказывающие воздействия на следующие проявления:

- надежности;
- целевой точности;
- тактического разнообразия при выборе действий.

Индивидуализация тренировки основывается на учете типовых технико-тактических характеристик соревновательной деятельности, объективных возможностей взаимозамены разновидностей действий, взаимокompенсации качеств.

Анализируются индивидуальные особенности в составе средств ведения поединков, их количественных соотношениях между разновидностями действий и тактическими компонентами подготовки и применения для возможной коррекции.

Критерии оценки действий спортсменов в поединке.

Состав технических приемов фехтования включает:

- держание оружия;
- боевую стойку;
- позиции;
- соединения;
- передвижения;
- перемены позиций и соединений;
- уколы, удары;
- показы укола и удара;
- батманы, захваты, отбивы.
- комбинации приемов.

Тактические задачи (намерения) боевых действий можно разделить на отдельные виды:

- подготавливающие действия;
- атаки;
- защиты и контрзащиты;
- ответы и контрответы;
- контратаки и ремизы.

Разновидностями атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения являются:

- простые;
- с финтами;
- с действием на оружие;
- комбинированные.

В свою очередь, атаки с учетом целевых и моментных особенностей их выполнения могут быть:

- основными;
- повторными;
- ответными;
- на подготовку.

Тактическими критериями оценки действий могут быть:

- степень готовности к выполнению и характер реагирования спортсмена;
- способ реализации инициативы, достижения результативности нападений;
- продолжительность, длина, моментные и ритмические параметры выполнения;
- направленность перемещения по полю боя, движений оружием и взаимодействий с оружием противника.

Тактическими характеристиками подготовки и применения действий являются:

- инициатива начала нападения;
- дистанция в поединке;
- время для подготовки действия;
- использование пространства поля боя;
- преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

Система соревнований.

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их проведения: отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд - матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами.

Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные и др.).

Соревнования выполняют определенные функции:

- выявление первенства;
- квалификационные;
- отборочные;
- показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

- основные;
- целевые;
- подготовительные;
- контрольные.

Система соревнований является основой построения тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах, моделирования требований к технико-тактической и функциональной подготовленности.

Обязательные требования к участникам соревнований.

Участники соревнований обязаны:

- знать программу соревнований;
- соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;
- выступать в чистом костюме, соответствующем правилам для каждого вида оружия;
- являться на поле боя с оружием и снаряжением (иметь запасное оружие);

- приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания каждого боя;
- являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя (задержки с выходом по уважительным причинам допускаются только с разрешения арбитра);
- бороться за победу в каждом бою.

Если участник не имеет возможности продолжать бой из-за неожиданной неисправности оружия или костюма, он должен обратиться к арбитру с просьбой об остановке боя.

Участникам запрещается:

- вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое недовольство судейством;
- наносить грубые удары (уколы), умышленно падать, отбивать или захватывать клинок противника невооруженной рукой, закрывать ею свою поражаемую поверхность, сталкиваться с противником;
- снимать маску до объявления результата схватки арбитром;
- отказываться от продолжения соревнований (кроме случаев заболевания);
- покидать поле боя без разрешения арбитра.

Действия арбитра на фехтовальной дорожке.

Арбитр, проверяя техническую готовность к началу боев после назначения на фехтовальную дорожку, обязан:

- установить поступление судейского протокола;
- осмотреть поле боя, расположение судейской аппаратуры и их соответствие правилам;
- провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки;
- наблюдать за действиями спортсменов при поочередных уколах (ударах) в поражаемую поверхность, в гарду на шпагах;
- подать команду «К бою готовь!», затем спросить о готовности спортсменов;
- получив утвердительный ответ спортсменов, скомандовать «Начинайте!».

Во время боя действия арбитра включают:

- остановку фраз по сигналам аппарата, оценку зафиксированных действий, присуждение или отмену укола или удара;
- наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его ведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций;
- перемещение вдоль фехтовальной дорожки на расстоянии, позволяющем

видеть двух соревнующихся;

- дополнение своих решений жестами.

В судействе боев на шпагах арбитр присуждает все уколы, зафиксированные аппаратом, нанесенные без нарушений правил.

В судействе боев на рапирах и саблях необходимо определение инициативы в действиях спортсменов. Для этого в правилах соревнований установлены три основных критерия.

1. Применение атаки. Спортсмен, первым начавший нападение на противника, является атакующим.

Дополнительными критериями для определения атаки являются:

- выполнение простой атаки продолжительностью один фехтовальный темп;
- выполнение батмана (захвата) с непрерывно следующим уколом или ударом;
- выполнение финта угрозой оружия в сторону противника.

2. Парирование атаки или контратаки противника. Спортсмен, отбивший своим клинком оружие атакующего или контратакующего противника, является защищающимся.

3. Применение контратаки или ремиза, опережающих атаку или ответ противника.

После неудавшихся или ложных действий фехтовальщик может выполнить:

- повторную атаку на противника, не сделавшего контратаку или ответ;
- ремиз на противника, допустившего задержку между выполнением защиты и ответом (или применившего ответ с финтами);
- контрзащита и контрответ (реконтрответ) при парировании ответа (контрответа) противника.

Анализ и коррекция тренировки.

Объективными показателями, пригодными для анализа и коррекции тренировки квалифицированных фехтовальщиков в годичном цикле, являются:

- количество часов тренировки;
- количество тренировок;
- количество соревнований;
- количество дней соревнований;
- количество боев в соревнованиях;
- количество учебно-тренировочных боев на результат;
- количество часов, затраченных на ведение учебно-тренировочных боев;
- количество индивидуальных занятий;
- количество часов, затраченных на общие средства физической подготовки;
- количество часов, затраченных на специальную разминку, тренировку

передвижений, упражнения на тренажерах.

Дополнительными показателями, необходимыми для индивидуализации тренировки, могут быть, например:

- количество побед и поражений в официальных и контрольных соревнованиях;
- соотношение побед и поражений в боях с главными противниками (командами);
- личные оценки готовности к соревнованиям и оценки объективных результатов;
- сопоставление планируемых результатов и достигнутых на официальных соревнованиях;
- субъективные оценки достоинств и недостатков в технике и тактике используемых ситуаций;
- субъективные оценки воздействия стрессовых ситуаций на результаты и динамику счета в поединках.

Общая физическая подготовка, примерные планы тренировок

- кросс;
- футбол, баскетбол, бадминтон;
- бег на короткие дистанции 20 м, 30 м, 60 - 100 м с низкого и высокого старта, на время;
- челночный бег 4x15м и 4x5м;
- бег челночным способом 20 м в течение 1 мин (кол-во раз);
- прыжковая подготовка: со скакалкой, через скамейку, без предметов;
- подвижные игры: салки в квадрате, салки на время, день и ночь, русская лапта, круговая эстафета по беговой дорожке, удочка, пятнашки с бегом и прыжками;
- эстафеты с баскетбольными, теннисными мячами, со скакалками;
- упражнения с длинной скакалкой: бег; бег с баскетбольным мячом; бег с одним прыжком; бег с двумя прыжками; бег парами (3-4 чел.); бег в приседе; бег по очереди - вся команда.

4.4. Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки при организации подготовки по фехтованию детей, целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Фехтовальная тренировка ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объемам повторений.

НП-1 – основная направленность тренировки - ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями.

НП-2,3 – основная направленность тренировки - ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

Теоретическая подготовка.

1. История фехтования.
2. История фехтования в России.
3. Победители Олимпийских игр, чемпионатов мира, чемпионатов России.
4. История фехтования нашего города.
5. Инвентарь и оборудование.
6. Объяснение различий видов оружия.
7. Работа систем фиксации.
8. Работа оружия.
9. Эталон, щуп и их применение.
10. Влияние физических упражнений на человека.
11. Личная гигиена, режим.
12. Правила соревнований.
13. История и изменения правил.
14. Врачебный контроль, самоконтроль.
15. Место фехтования в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения (бег, ходьба).
2. Общие развивающие упражнения.
3. Упражнения на мышцы рук.
4. Упражнения на мышцы ног.
5. Упражнения для мышц туловища.
6. Прыжковая подготовка.
7. Прыжки на месте, в движении.
8. Прыжки с мячом.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через скамейку.
11. Игры.
12. Салки с мячом, чехарда, захват знамени, пионербол, вышибала, борьба за мяч, 25 передач.
13. Спортивные игры.
14. Футбол. Волейбол. Бадминтон. Баскетбол. Футбол теннисным мячом.
Ручной мяч.
15. Эстафеты.
16. Беговые. С полосой препятствий. Со спортивными снарядами. На

внимание.

17. Упражнения с мячом. С набивными мячами. С баскетбольными мячами. С теннисными мячами.

Специальная физическая подготовка.

1. Боевая стойка.
2. Приседания в глубокую боевую стойку.
3. Выпрыгивания из глубокой боевой стойки.
4. Смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу.
5. Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги.
6. Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.
7. Выпад.
8. Покачивания в выпаде.
9. По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний.
10. С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию.
11. Передвижение шагами вперед, назад на скорость.
12. Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

Техническая подготовка.

1. Изучение боевой стойки.
2. Постановка ног.
3. Постановка рук.
4. Передвижение.
5. Шаги вперед, назад.
6. Скачки вперед, назад.
7. Выпад, закрытие, вперед, назад.
8. Выпад, повторный выпад.
9. Нанесение укола, показ.
10. Изучение показа и закрытие.
11. Показ - укол прямо - закрытие.
12. Изучение позиций.
13. Позиции 4, 6, 8, 9.
14. Позиции 1, 2, 3, 5, 7.
15. Защиты, захваты, оппозиции, батманы.
16. Защита на месте, укол прямо.
17. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо.
18. Укол с батманом.

19. Укол с батманом с шагом (вперед, назад).
20. Укол с оппозицией.
21. Укол с оппозицией в шаге.
22. С шагом вперед захват, укол (укол в оппозиции).
23. Переводы, смены соединений.
24. Смена соединений на месте, в передвижении.
25. Переводы на месте.
26. Переводы в движении шагами вперед, назад.
27. Взятие защит с последующим переводом.
28. Простые атаки.
29. Атака с шагом вперед.
30. Атака с выпадом.
31. Атака с шагом (скачком), выпадом.
32. Выпад, повторный выпад.
33. Сложные атаки.
34. Атаки с переводами на закрытие, ремиз.
35. Атаки с захватами, переводами.
36. Атаки на подготовку.
37. Атаки со скрестным шагом.
38. Связки.
39. Атакующие.
40. Контратакующие.
41. Защитные.

Тактическая подготовка.

1. Работа на мишени.
2. Укол с двумя переводами, с одним переводом.
3. Укол после смены соединений.
4. Укол с батманом и ремизом.
5. Укол с показом в туловище и укол в ногу.
6. Укол с приседом.
7. Работа в парах.
8. Игра на месте в передвижении, с сохранением дистанции.
9. Атака на провал дистанции.
10. Атака с вызовом и с последующим перехватом.
11. Атака с батманом, контрбатманом.
12. Контратака на атаку партнера с защитой, батманом, оппозицией.
13. Дистанция. Сохранение ближней дистанции. Сохранение средней дистанции. Сохранение дальней дистанции.
14. Учебно-тренировочные бои.

15. Бои по заданию.

16. Атаки по сигналу. При самостоятельном передвижении по сигналу производится атака по заданной тематике.

4.5. Учебно-тренировочный этап (1-2 год обучения).

Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

Общие требования по освоению техники, тактики и теории фехтования.

Получить положительную оценку по технике выполнения атак, защит с ответом, контратак.

Знать и уметь применять разновидности подготавливающих действий: разведка, маскировка, маневрирование дистанцией, вызовы.

Владеть тактическими навыками изменения тактики боя: из позиционного - на маневренный бой; с оборонительного - на наступательный бой.

Знать правила соревнований.

Физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Ходьба обычными шагами, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Ходьба в полуприседе, в приседе, приставными и скрестными шагами.

Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями головы и туловища.

Бег обычный, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени.

Бег приставными и скрестными шагами, с изменением направления движения и скорости.

Общие развивающие упражнения

Упражнения для мышц рук: вращения; сгибания и разгибания; маховые; отжимания;

подтягивания.

Упражнения для мышц туловища: круговые вращения; наклоны вперед, назад, в стороны.

Упражнения для мышц ног: приседание на двух и одной ногах; выпрыгивания из положения приседа вперед, назад, в стороны; выпады, полушпагаты.

Упражнения на гибкость и подвижность в суставах: маховые движения ногами в различных плоскостях; круговые и маховые движения руками; наклоны туловища вперед, назад, в стороны из положения стоя, сидя, барьерного бега; покачивания и пружинные движения на выпаде и полушпагате.

Скоростно-силовые упражнения: приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки с места вперед; выполнение прыжков и бега на неожиданные сигналы из различных положений;

Челночный бег; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивания.

Упражнения с теннисными мячами: броски из различных положений; ловля мяча, отскочившего от стены, с поворотами; жонглирование мячами.

Упражнения на скамейке из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа); прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; на одной и двух ногах; ходьба и бег по скамейке.

Упражнения с гимнастической палкой: подбрасывание вертикально вверх и ловля;

Перебрасывание вертикально перед грудью из одной руки в другую; перебрасывание палки партнеру; наклоны туловища вперед и назад, держа палку за концы; прыжки через палку.

Упражнения, включающие содержание других видов спорта:

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из низкого и высокого старта, на время;

Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок с места; игра в баскетбол, волейбол, ручной мяч; подвижные игры - вышибала, эстафета, третий лишний и т.д.; футбол.

Специальная физическая подготовка

1. Подскоки вверх в положении боевой стойки, выпады;
2. Пружинные приседания в боевой стойке, покачивание в выпаде;
3. Передвижение в боевой стойке с отягощением;
4. Глубокие приседы и выпрыгивания вверх с возвращением в боевую стойку;
5. Максимально длинные выпады из приседа;
6. Повторные нападения «стрелой в одном направлении, с переменной направления;
7. Маневрирование с партнером на удержание и слом дистанции с изменением скорости и глубины атакующих действий;
8. Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций;
9. Выполнение комбинаций приемов и маневрирование, ведение многократных схваток;
10. Учебно-тренировочные бои: без перерыва с 3-5 противниками; бои на 5, 10, 15 уколов; 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов без отдыха с целью выиграть «по времени».

Техническая подготовка.

- позиции 8-я и 7-я; соединение 8-е и 7-е; перемены нижних позиций и соединений, - стоя на месте перед мишенью и в паре с партнером по команде тренера-преподавателя, передвигаясь скрестными шагами вперед и назад;
- атаки переводом в руку сверху и в туловище из нижних позиций и

- соединений в паре с партнером; атаки прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;
- атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку); атака с финтом прямо в руку сверху и переводом наружу в туловище; атака с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу;
 - выполнять на протяжении дорожки в парах несколько раз подряд одним спортсменом, затем меняться;
 - атаки с полукруговыми и круговыми батманами и уколом переводом в туловище (в руку) внутрь (наружу), - выполнять в парах по 5-6 раз поочередно;
 - атака - батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро; атака - захват 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище, - выполнять в парах на протяжении дорожки поочередно;
 - прямые нижние защиты (8-я, 7-я) и уколы прямо в туловище; полукруговые защиты (4-я и 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку; круговые верхние защиты (6-я, 4-я) и ответ уколом прямо в туловище; комбинация прямых защит (6-й и 4-й), круговой (6-й и 4-й), - выполнять на мишени по заданию по 5-6 раз; выполнять в парах по заданию 5-6 раз;
 - контрзащиты верхние прямые (4-я и 6-я) с ответом прямо; контрзащиты верхние прямые (4-я и 6-я) и ответы переводом в туловище, выполнять в парах поочередно;
 - контратаки переводом в руку внутрь, наружу; контратаки из нижних позиций уколом в верхние секторы с оппозицией (6-ю, 4-ю) с шагом назад (с шагом вперед); контратаки углом в руку снизу; выполнять на мишени с «лапой»;
 - ремизы переводом в руку внутрь (наружу) - выполнять в парах по очереди;
 - повторная атака уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения; повторная атака уколом в бедро; повторная атака - прямой батман в 4-е соединение и уколом прямо в туловище; выполнять в парах по заданию;
 - ответные атаки уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) - выполнять в парах после разрыва дистанции от атаки противника;
 - атака на подготовку: полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище), - выполнять в парах по 5-6 раз поочередно;
 - атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколом прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколом сверху, контрзащите верхней (6-й, 4-й) и контрответу уколом прямо в туловище, - выполнять в парах. Партнеру реагировать различным способом (защитой, перехватом, контратакой). В зависимости от действий партнера переключаться к действиям наибольшей выгоды;
 - контратаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу в руку внутрь переводом (наружу).

Тактическая подготовка.

- маневрирование для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов;
- передвижения выполнять перед зеркалом, а так же в парах; ведущие создают дистанцию для своей атаки и разрывают ее перед атакой противника;
- преднамеренно атаковать противника, совершающего подготавливающий показ, перемену позиций. Вход в соединение медленно и коротко отступающего; длинно сближающегося, реагирующего конкретной защитой. Выполнять в парах по заданию;
- на подготавливающий показ реагировать действительной атакой с прямым, полукруговым или круговым батманом;
- на перемену позиций реагировать уколом с финтом или удвоенным переводом;
- на коротко отступающего противника реагировать атакой с захватом; длинно сближающегося противника встречать контратакой уколом прямо или с переводом;
- противника, реагирующего конкретной защитой колоть двух темповой атакой: ложный показ, - укол с переводом;
- преднамеренно контратаковать атаки с батманами (захватами) в определенный сектор, атаки с финтами излишней продолжительности;
- выполнять в парах по заданию;
- атаки с батманами встречать полутемповой контратакой в руку и с захватами одно темповой в грудь в открывающийся сектор;
- атаку с финтами встречать контратакой прямо на начало первого финта;
- экспромтом применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора;
- разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки;
- разведывать сектор нападения переменной позиции, замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа;
- разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку;
- разведывать направленность простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа;
- разведывать сектор нападения переменной позиции замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа;
- разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для

применения основных и повторных атак, атак на подготовку;

- вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит;

- вызывать простые атаки в определенный сектор длинным сближением для применения прямой защиты и прямого ответа;

- маскировать защиты и ответы остановкой на месте, уклонением, прямой защитой;

- маскировать основные атаки медленным сближением, медленным подготавливающим нападением и отступлением;

- различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку;

- переключаться от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;

- переключаться от контратаки к применению защиты и ответа;

- переключаться от атаки с батманом, к защите против контратаки с отступлением;

- переключаться от контратаки к применению защиты и ответа;

- вести позиционный бой с малым маневром по дорожке, входя в единоборство подготавливающими движениями оружия.

4.6. Учебно-тренировочный этап (3-5 год обучения).

Основная направленность тренировки - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

Специальная физическая подготовка.

Самостоятельное совершенствование боевой стойки при серийном выполнении шагов, скачков, выпадов, шага и выпада, скачка и выпада. Освоение комбинации приемов: скачок + выпад; выпад + «стрела»; шаг и выпад + «стрела»; шаг вперед + «стрела»; шаг назад + «стрела». Серия шагов вперед и бег вперед.

1. Серия шагов назад и бег назад.
2. Бег назад и серия шагов назад.
3. Бег вперед и серия шагов вперед.
4. Серия шагов вперед и выпад.
5. Шаг вперед и «стрела».
6. Серия шагов назад и выпад.
7. Серия шагов вперед и «стрела».
8. Шаг назад и «стрела».
9. Серия шагов назад и «стрела».
10. Выпад и «стрела».
11. Серия шагов вперед, скачок вперед и выпад.

12. Серия шагов назад, скачок вперед и выпад.
13. Бег назад, скачок вперед и выпад.
14. Шаг (скачок) назад, скачок вперед и выпад.
15. Скачок вперед, скачок вперед и выпад.
16. Шаг (скачок) вперед и выпад, «стрела».
17. Шаг (скачок) вперед и выпад, выпад.
18. Бег вперед, скачок вперед и выпад, выпад.
19. Шаг (скачок) вперед и выпад, скачок вперед и выпад.
20. В боевой стойке семенящие шаги, - по сигналу: убыстрение темпа; выпад.
21. В боевой стойке скачки: вперед- назад, по сигналу - выпад; на месте, по сигналу - выпад.
22. Выпад - два шага назад; выпад - два шага назад - выпад.
23. Шаг - выпад, два шага назад; Шаг - выпад, два шага назад - выпад.
24. Шаг - выпад - два быстрых шага назад; Шаг - выпад - повторный выпад.
25. Два шага вперед - два назад - выпад; Два шага вперед - выпад.
26. Передвижение в парах на сохранение дистанции.
27. Передвижения в парах: повторить атакующую комбинацию, которую задал водящий.
28. Передвижения на время: 3 мин., отдых 1 мин., 3 мин. отдых 1 мин., 3 мин.
29. Рабата на мишени: (атака - с выпадом, шагом (скачок), выпадом): атака – ремиз; атака - ремиз с быстрым отходом; атака - защита ответ; атака - два быстрых шага назад – выпад; атака - ремиз - защита ответ; атака - защита ответ – ремиз; атака - ремиз – атака; атака - защита ответ - атака.

Техническая подготовка.

- позиции 2-я, 1 –я;
- простые атаки с оппозицией уколом прямо в туловище из 7-го, 8го соединений. Простые атаки переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений; атаки уколом прямо из нижних позиций в стопу;
- атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений: тройной перевод уколом в туловище (руку); удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище (руку);
- атаки с батманом (захватом) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо с оппозицией в туловище; батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху; захват (батман) в 7-е (8-е) соединение и укол в руку снизу; сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище (в руку снизу); батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу;
- повторные атаки - батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище; повторные атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений уколом в руку (туловище); уколы в руку с углом вниз (внутрь, вверх, наружу);

- ответные атаки — батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху; ответные атаки двойным переводом в руку сверху (внутри, наружу, снизу);
- атаки на подготовку - батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу; атаки на подготовку «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;
- атаки последующего намерения, завершаемые прямой контрзащитой 4-й (6-й) и ответом прямо, повторной атакой двойным переводом в туловище, повторной атакой уколом с углом в руку снизу, ремизом переводом в руку внутрь (наружу);
- контратаки последующего намерения, завершаемые прямой защитой 4-й (6-й) с выбором и ответом прямо, ремизом переводом в руку внутрь (наружу) с оппозицией в 4-е (6-е) соединение, ремизом в руку сверху. Укол в бедро (голень) из 7-й (8-й, 1-й, 2-й) защит в ближнем бою;
- контратаки переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения; контратаки с уклонением вниз и уколом в туловище; контратаки уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад;
- контратаки уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиций, переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединений; в руку наружу из 2-го соединения; углом в руку наружу (внутри, сверху) из 6-й позиции; уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю и 6-ю;
- прямые защиты 2-я, 1-я; полукруговые защиты 7-я (8-я, 2-я, 1-я). Комбинация защит -круговая 4-я и прямая 6-я, прямая 4-я и круговая 4-я, полукруговая 4-я и круговая 4-я;
- ответы прямо из 2-й и 1-й защит; ответ переводом в верхний сектор из 2-й и 8-й защит; ответы прямо уколом в бедро из 7-й и 8-й защит с оппозицией;
- контрзащиты прямые и круговые и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище;
- уколы в бедро и голень из 7-й, 8-й, 1-й, 2-й защит в ближнем бою;
- ремизы уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией; ремизы переводом наружу в туловище с оппозицией в 6-е соединение; ремизы уколом прямо с оппозицией во 2-е соединение;

- рипостная игра.

Учебно-тренировочные бои по заданию:

- бой на поражение определенного сектора пространства;
- бой, в котором укол в повторяемых приемах не засчитывается;
- бой на укороченной дорожке;
- дистанционный бой (1-3 укола) без права брать парады и наносить ответы;
- бой на тактическую правоту;
- бои на специальную выносливость: 3 мин., перерыв 1 мин.; 3 мин.,

перерыв 1 мин.; 3 мин.;

- бои на 4 мин. - на отработку излюбленных приемов; бои на границе; бои с форой;
- бои, где один из уколов считается за два;
- бои на большое количество уколов в заданное время (1-3 мин.);
- бои на приоритет 10 сек., 20 сек., 30 сек. (5 попыток); вольные бои; соревновательные бои.

Тактическая подготовка.

Маневрировать, изменяя длину, быстроту, ритм передвижений, положения оружия для затруднения противодействий.

Преднамеренно атаковать, варьируя длину, быстроту, ритм, сектор завершения нападений.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя длину отступления и сближения, используя остановки на месте, сочетая защиты с уклонениями и полуповоротами в ближнем бою.

Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы и длину нападений.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой и финтами.

Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы нападения, длину сближения, отступления, используя остановки на месте, сочетая контратаки с уклонениями и оппозицией.

Противодействовать контратакам повторными атаками, простыми атаками с оппозицией, атаками с действием на оружие.

Разведывать настроенность противника к применению конкретных защит, контратаки в определенный сектор.

Маскировать простые атаки применением длинных и многотемповых подготавливающих атак.

Маскировать применение контратак подготавливающими обобщающими защитами с длинными отступлениями.

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

Маскировать разновидность защит и ответов применением подготавливающей конкретной защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать атаки с финтами на подготовку применением подготавливающих сближений для нападений в контртемпе.

Вызывать атаки с действием на оружие входом в единоборство клинками.

Вызывать контратаки применением подготавливающих атак.

Вызывать атаки с финтами применением подготавливающей защиты.

Вызывать атаки с действием на оружие выдвиганием клинка вперед в боевой стойке.

Вызывать контратаки применением подготавливающих атак с несколькими финтами, действием на оружие.

Различать простые нападения и нападения с финтами, парировать простые нападения и опережать нападения с финтами.

Переключаться от контратак и ответов к контрзащите и контрответу, от контратаки к ответной атаке.

Переключаться от атак к контратакам, ремизам, повторным атакам с финтами.

Экспромтом переключаться от контратаки к защите и ответу.

Переключаться от атак к ремизам, повторным атакам с финтами.

Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника использованием сложных нападений и разнообразных помех движениями оружия.

Вести скоротечный бой, используя действие на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.

Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника, преднамеренно подготавливая каждое боевое действие, используя ошибки противника при подготовке нападений.

Вести скоротечный бой, используя возникающие благоприятные моменты для нападений, борясь за атакующую инициативу, активно создавая ситуации для применения действий.

4.7. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основная направленность тренировки – расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения, а так же универсализация технико-тактической подготовленности.

Основные усилия тренеров-преподавателей направляются на специализированно психофизиологических функций, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущего клинка противника и дистанция в поединке.

Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических намерений.

Имеет место некоторый прогресс в формировании психических качеств, и в частности эмоциональной устойчивости и выдержки. Однако уровни их проявлений в большей мере основаны на индивидуальных свойствах личности.

Начинает формироваться индивидуальный стиль ведения поединков, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Следовательно, освоение средств фехтования,

составляющих его основу, должно быть усилено дальнейшим специализированием двигательных, психических качеств и формированием тактических умений.

Уровень быстроты движений у подростков практически постоянно повышается.

Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы.

Повышение показателей ловкости также является весьма важным, на этапе спортивного совершенствования, ибо быстрое применение комбинаций действий у фехтовальщиков лимитируется проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков на этом этапе является специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений. Повышаются требования к показателям быстроты их выполнения и ловкости при координировании разнонаправленных движений.

Техническая подготовка.

Комбинации защит: позиция 2-я, позиция 1-я. Соединение 2-е, соединение 1-е.

Атаки простые:

- уколом прямо в туловище с оппозицией из 7-го (8-го) соединения;
- переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения;
- уколом прямо в стопу из нижней позиции.

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

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

Атаки с действием на оружие из верхних позиций:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией;
- батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху;
- захват (батман) в 7-е (8-е) соединение и укол прямо в руку снизу;
- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище;
- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Повторные атаки:

- батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище;
- двойной перевод из 4-го (6-го) соединения уколом в руку (туловище); уколом в руку с углом вниз.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху;

- двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный сектор.

Атаки на подготовку:

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

Атаки второго намерения, завершаемые:

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

Контратаки второго намерения, завершаемые: прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо:

- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение; ремизом в руку сверху; уколом в бедро или голень из 7-й, 8-й защит в ближнем бою.

Контратаки:

- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения; с уклонением вниз и уколом в туловище;
- уколом в маску с отведением назад впереди стоящей ноги; уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиции; переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединений; уколом в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения; уколом в руку сверху с углом из 6-й позиции; уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю); уколом в туловище с уклонением вниз.

Прямые защиты 2-я (1-я).

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка.

1. Маневрировать:

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

2. Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину и быстроту сближения;

- сектор нанесения укола или удара.
3. Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:
 - длину отступления и сближения;
 - использование защиты или уклонения.
 4. Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.
 5. Преднамеренно контратаковать, изменяя:
 - секторы нападения;
 - длину сближения или отступления;
 - стороны для уклонения и оппозиции.
 6. Противодействовать контратакам:
 - простыми атаками с оппозицией;
 - атаками с действием на оружие;
 - повторными атаками.
 7. Разведывать:
 - настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;
 - намерения противника к применению круговых защит.
 8. Маскировать:
 - намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;
 - простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;
 - применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;
 - атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;
 - разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.
 9. Вызывать:
 - атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемпе;
 - атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвиганием клинка вперед в боевой стойке;
 - атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;
 - контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами;
 - контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях оружием.
 10. Различать простые атаки и атаки с финтами противника, чтобы парировать простые атаки и опережать атаки с финтами.

11. Переключаться:

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

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

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

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

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

4.8. Этап высшего спортивного мастерства.

Основная направленность тренировки – индивидуализация технико-тактической подготовки.

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы занимающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект на зрителей.

Юноши и девушки 18-20 лет отличаются самостимуляцией при проявлениях волевой активности, которую тренеры-преподаватели должны использовать для повышения требований к технико-тактической подготовленности. Ведь занимающиеся уже могут проявлять достаточный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных учебно-тренировочных и соревновательных целей. Способности к проявлениям выдержки и самообладания существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок и состава, применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических

потребностей.

Физическая подготовка фехтовальщиков 18-20 лет направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранение определенного объема скоростно-силовых упражнений.

Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня у мальчиков уже к 17-18 годам, а у девочек - даже к 15-16. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противникам, сокращения времени предвосхищения момента начала нападения или защиты.

Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщиков являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в личных и командных турнирах примерно от 15 до 20 в годичном цикле позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боев.

Техническая подготовка.

Простые атаки с оппозицией: финт уколом прямо в верхний сектор и перевод в бедро (стопу).

Атаки с финтами из верхних соединений: удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище (в руку).

Атаки с действием на оружие: батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро (стопу).

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

Трехтемповая атака - финт уколом прямо, перевод в наружный (внутренний) сектор и перевод в нижнюю часть туловища (стопу или бедро).

Атаки с завязыванием: из 6-го в 7-е соединение и укол в нижнюю часть туловища (бедро или стопу).

Атаки на подготовку: с действием на оружие в верхнее соединение и укол в руку; «стрелой» - укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение; Атаки второго намерения, завершаемые переключением: к ремизу уколом прямо в руку; к защите и ответу от контратаки уколом сверху; к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо в туловище; к круговой контрзащите 4-й (6-й) и ответу прямо (переводом); к повторной атаке двойным переводом в туловище; к ремизу в руку с углом.

Атаки после подготавливающего отступления: батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо; перевод из верхних позиций (соединений) во внутренний (наружный) сектор;

Атаки на подготовку: финт уколom прямо в туловище и перевод в бедро (стопу).

Комбинация действий: перевод (двойной перевод) во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом; батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом.

Комбинация атак:

батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в кисть сверху, затем повторная атака - перевод в руку или туловище.

Комбинации защит с ответом уколom в туловище: полукруговая 6-я и круговая 6-я; полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы: уколom в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты; уколom в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты.

Контрзащиты круговые верхние и контрответ уколom прямо (переводом) в туловище.

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

Комбинации защит: круговой 6-й и прямой 4-й.

Комбинации защит с ответами уколom прямо в туловище: круговая 6-я и полукруговая 2-я (8-я); круговая 4-я и полукруговая 2-я.

Ответы: переводом в руку сверху из нижних защит; завязыванием из 4-й защиты во 2-ю уколom в нижнюю часть туловища (бедро, стопу); завязыванием из 6-й защиты в 7-ю уколom в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).

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

Контратаки: уколom в руку с углом снизу (сверху); переводом в руку снизу из верхних соединений; переводом в руку сверху из 2-го соединения; с углом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6-й позиции.

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

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

Комбинации действий: контратака уколom прямо в кисть сверху, повторная контратака переводом в плечо (предплечье), затем контрзащита верхняя и ответ прямо в туловище; контратака переводом в руку в открывающийся сектор, повторная контратака переводом в руку, затем атака двойным переводом в туловище; подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение, затем уколom прямо с выпадом и оппозицией в 6-е соединение; подготавливающее сближение в 6-е соединение, затем перевод во внутренний сектор в кисть с углом; подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака уколom прямо в туловище с уклонением вниз.

Контратаки второго намерения, завершаемые: прямой верхней защитой с ответом уколом прямо в туловище; ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Ответы второго намерения, завершаемые: верхней контрзащитой и контрответом; ремизом в руку сверху.

Тактическая подготовка.

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Вызывать атаки противника с действием на оружие: входом в соединение; выдвиганием клинка вперед в боевой стойке.

Вызывать атаки противника (простые и с финтами) для применения круговой защиты или комбинации двух прямых защит. Используются подготавливающие прямые защиты.

Вызывать простые ответы противника во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.

Переключаться: от защиты к применению контратаки; от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу; от атаки к уколу или удару в контртемпе (ремизу).

Предвосхищать момент выполнения защиты, длину и быстроту атаки на отступающего противника.

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки с оппозицией.

Затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией.

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего: перемену позиции; медленные и короткие отступления; длинные сближения; реагирования защитой.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Преднамеренно атаковать, изменяя: длину; быстроту; ритм; сектор нанесения укола или удара; чередуя действие первого и второго намерений.

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию: длину отступления или сближения; сочетая защиты с уклонениями; атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие.

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя: секторы нападения; длину сближения или отступления; укол или удар с уклонением и оппозицией; действие первого и второго намерений.

Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный

сектор.

Противодействовать контратакам: вызовом со сближением и прямой защитой с ответом. Разведывать сектор атак противника. Используются имитации верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления.

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом и контратаки. Используются отступления и ложные защиты.

Разведывать намерения противника, применяя: прямые и круговые защиты; контратаки в определенный сектор; ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать: ответ уколom прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы. Используя контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом; контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом; контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием; подготавливающую короткую атаку с отступлением и уколom прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»; подготавливающую защиту верхнюю и уколom прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»; контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколom во внутренний сектор; контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю; ответ уколom прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо. Используя простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо; двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами; атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя: преждевременную контратаку с отступлением; преждевременную защиту с отступлением; сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий: атак в определенный сектор; прямых и круговых защит с ответом; защит и ответов и контратак с оппозицией; защит и ответов с отступлением и сближением; защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Вести бои, используя: определенную дистанцию; ограниченное пространство дорожки; лимит времени; ограниченную поражаемую поверхность у противника; различные исходные положения оружия у противника; способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по полю боя; способы обыгрывания противников-левшей; ближний бой (в рапире и шпаге).

Вести бои, произвольно чередуя: наступательный и оборонительный; скоротечный и выжидательный; маневренный и позиционный; разнонаправленное

маневрирование; дистанционный прессинг.

Произвольное чередование простых атак переводом и переносом из 6-го (4-го) соединения в верхние секторы.

Произвольное чередование защит: верхних и нижних; со сближением и отступлением; с ответом прямо и переводом.

Произвольное чередование атак: переводом в туловище из верхних соединений; переводом в руку сверху; с финтом прямо и переводом в бедро; двойным переводом из 4-го (6-го) соединения уколom в туловище (руку); с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.

Произвольное чередование атак с действием на оружие: полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (руку); полукруговой батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро; захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку); батман в 7-е (8-е) соединение и укол в руку сверху; сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо в туловище (руку снизу); батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Произвольное чередование комбинаций действий: контратака уколom в туловище со сближением, затем защита с отступлением и ответом в руку; контратака уколom в руку с отступлением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией; защита с отступлением и ответ уколom в туловище (руку), затем атака на подготовку уколom в туловище с оппозицией; атака - батман в 4-е (6-е) соединение уколom в руку, затем повторная простая атака уколom с углом в руку сверху.

4.9. Учебно-тематический план (Приложение № 6 к Программе) составляется Учреждением в соответствие с годовым учебно-тренировочным планом, календарным планом воспитательной работы и планом мероприятий, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Занятия учебно-тематического плана проходят в форме бесед, лекций, открытых уроков, экскурсий как самостоятельные занятия и непосредственно на тренировке в форме рассказа, объяснения, указания. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном возможно выполнение обучающимися домашнего задания, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяется самостоятельное изучение учебного материала.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

5.2. Спортивные дисциплины по виду спорта «фехтование» (номер-код вида спорта 0200001611Я), в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, представлены в таблице №10.

Таблица № 10

Спортивные дисциплины вида спорта «фехтование»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
рапира	020 001 16 11 Я
рапира - командные соревнования	020 002 16 11 Я
сабля	020 003 16 11 Я
сабля - командные соревнования	020 004 16 11 Я
шпага	020 005 16 11 Я
шпага - командные соревнования	020 006 16 11 Я
арт-фехтование - упражнение группа	020 008 18 11 Л
арт-фехтование - упражнение соло	020 007 18 11 Л
арт-фехтование - дуэт - античность	020 009 18 11 Л
арт-фехтование - дуэт - от XVI века	020 010 18 11 Л
арт-фехтование - дуэт- свободный стиль	020 011 18 11 Л
арт-фехтование - группа - античность	020 012 18 11 Л
арт-фехтование - группа - от XVI века	020 013 18 11 Л
арт-фехтование - группа - свободный стиль	020 014 18 11 Л

5.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» учитываются Учреждением при формировании настоящей Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

5.5. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фехтование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.6. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. 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 игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554) (далее – приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 4 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 5 к Программе);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным

стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы. Информационное-методическое 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 информационно-методического обеспечения Программы

Список библиографических источников

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

23. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995.
24. Тышлер Д.А. Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. - М.: Советский спорт, 1996.
25. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Мовшович А.Д. Базаревич В.Я. Фехтование. Что должны знать спортсмен и тренер о судействе и проведении соревнований М.: ФОН, 1996
26. Турецкий Б.В. Поединок фехтовальщиков. - Киев: Здоровье, 1985.
27. Фехтование и рукопашный бой. - М.: ФиС, 1940.
28. Фехтование. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1954.
29. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1959.
30. Фехтование. Учебное пособие для тренеров. - М.: ФиС, 1964.
31. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1967.
32. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1978.
33. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1968.
34. Фехтование. Справочник. - М.: ФиС, 1975.
35. Фехтование. Ступени мастерства. - М.: ФиС, 1975.
36. Фехтование. Спортивные термины на пяти языках. - М.: Русский язык, 1979.
37. Фехтование. Правила соревнований. - М.: ФиС, 1983.
38. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1983.
39. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1984.
40. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1985.
41. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1986.
42. Хозиков Ю.Т. Фехтование на штыках. - М.: ФиС, 1955.
43. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 томах. – М. ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
44. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
45. Под редакцией Макаровой Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. – Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
46. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

47. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

48. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

49. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (Приказ Минспорта РФ от 31 октября 2022 № 877)

50. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (Приказ Минспорта РФ от 6 декабря 2022 г. N 1148)

51. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

52. Приказ 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) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Общероссийская общественная организация «Федерация фехтования России» <https://www.rusfencing.ru/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «фехтование»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	9	9	12	14	16	21	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2			3					4	4
1.	Общая физическая подготовка	49	53	70	65	62	81	80	80	65	50
2.	Специальная физическая подготовка	30	34	45	42	42	56	57	55	43	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	8	14	14	18	42	42	87	125
4.	Технико-тактическая подготовка	130	200	264	310	313	418	475	555	760	836
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	23	13	17	19	19	25	35	42	54	62
6.	Инструкторская и судейская практика	0	3	4	9	9	13	24	41	50	87
7.	Медицинские, медико-биологические,	2	3	8	9	9	13	15	17	33	38

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль											
Общее количество часов в год	234	312	416	468	468	624	728	832	1092	1248	

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «фехтование»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, 	В течение года

		ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
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
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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением	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;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none">- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «фехтование»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	2. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	3. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Борьба с допингом в спорте», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации либо с ответственным за антидопинговое обеспечение в общероссийской (региональной) спортивной федерации по виду спорта.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год (в начале учебно-тренировочного сезона)	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

специализации)	2. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации либо с ответственным за антидопинговое обеспечение в общероссийской (региональной) спортивной федерации по виду спорта.
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации либо с ответственным за антидопинговое обеспечение в общероссийской (региональной) спортивной федерации по виду спорта.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «фехтование»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный	штук	1
2.	Гимнастический коврик	штук	10
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
5.	Катушка-сматыватель	штук	8
6.	Клинок	штук	22
7.	Конусы спортивные	комплект	1
8.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч теннисный	штук	10
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Оружие тренировочное	штук	10
14.	Палка гимнастическая	штук	10
15.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
16.	Скакалка	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
19.	Стеллаж для оружия	штук	2
20.	Тиски слесарные	штук	1
21.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
22.	Фехтовальная дорожка	штук	4
23.	Электрооружие	штук	10
24.	Электропаяльник	штук	2
25.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага», «рапира»			
26.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2

27.	Щуп для шпаги	штук	2
28.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Тренировочное оружие	штук	на тренера- преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
2.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
3.	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
4.	Электронаконечник к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5.	Электрошпага	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
6.	Проклейка шпага	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
7.	Клинок	штук	на	-	-	3	1	4	1	8	1

	к электрорапире		обучающегося								
8.	Наконечник к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
9.	Проклейка рапира	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
10.	Электрорапира	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»											
11.	Клинок к сабле	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	10	1
12.	Сабля	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «фехтование»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	10
4.	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	10
5.	Налокотники для фехтования	пар	10
6.	Перчатки для фехтования	пар	10
7.	Чехол-сумка для оружия	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «шпага»			
8.	Шнур к электрошпаге	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «рапира»			
9.	Шнур к электрорапире	штук	10
10.	Электрокуртка	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «сабля»			
11.	Шнур к сабле	штук	10
12.	Электрокуртка	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера- преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Нагрудник	штук	на тренера- преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки для фехтования	пар	на тренера- преподавателя	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Перчатки для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

11.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «шпага»											
12.	Защита ноги	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Защита руки	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «рапира»											
14.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
15.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
16.	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
17.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
18.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «сабля»											
19.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
20.	Шнур к электросабле	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
21.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
22.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
23.	Электронакладка на перчатку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «фехтование»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

Учебно-тематический план по виду спорта «фехтование»

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

	культуры и спортом			Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	ноябрь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	январь-июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

	как многокомпонентный процесс			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	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	процесс			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