

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа № 3 города Ставрополя

Согласовано:

Руководитель комитета  
физической культуры и спорта  
администрации города Ставрополя

«14» 02 2023 г.

В.В. Бельчиков



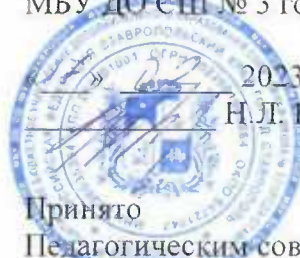
Утверждено:

Директор

МБУ ДО СШ № 3 города Ставрополя

2023 г.

Н.Л. Крыжановская



Принято

Педагогическим советом

МБУ ДО СШ № 3 г. Ставрополя

Протокол № 1 от «17» 02 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ»**

Программа разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование»  
(утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022г. № 277)

Разработчики программы:

Семенов Г.В., тренер-преподаватель

Ивлиева О.Н., тренер-преподаватель

Красюк И.Н., тренер-преподаватель

**ПОДПИСАНО  
ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ**

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

DN: c=RU, st=Ставропольский край, street=КМАРКСА ДОМ 15, l=Ставрополь, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ, 1.2.643.1.100.1=120D3130323263031393633323834, 1.2.643.1.100.3=120B3032363238393537383832, 1.2.643.1.100.4=120A3236336303335333934, 1.2.643.3.131.1.1=120C323633343030333937373833, email=dushkola@mail.ru, givenName=Наталья Леонидовна, sn=Крыжановская, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ  
Data: 2023.05.15 13:17:48 +03'00'

Ставрополь, 2023 г.

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее—Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школы № 3 города Ставрополя с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022г. № 277 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

Отбор одаренных детей.

Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

Формирования знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе и в фехтовании.

Подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку. Многолетняя подготовка фехтовальщика - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших фехтовальщиков мира.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 3 года;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 2 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – бессрочно.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	8	10-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	4-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2

Этап начальной подготовки. Продолжительность этапа –1-3 года.

В группу начальной подготовки зачисляются учащиеся, прошедшие тестирование физической подготовленности и психических свойств личности с выполнением установленных нормативов.

Цель, задачи и преимущественная направленность:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям фехтованием;
- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в фехтовании;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

Этап начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в спортивной школе.

Тренировочный этап. Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из числа здоровых учащихся, проявивших способности к фехтованию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года, выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 2-5 лет.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фехтование;
- определение индивидуального стиля ведения боя;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап спортивного совершенствования. Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах. Продолжительность этапа – бессрочно. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния занимающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- дальнейшее совершенствование своего стиля ведения боя;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на этапе начальной подготовки не менее 1 года).

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Минимальный возраст детей для зачисления в группы для занятий фехтованием составляет 8 лет.

Учебные группы в отделении фехтования комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

#### 4. Объем Программы

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

- учебно-тренировочные занятия
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	18
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832

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

5.1. Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные, смешанные тренировочные и теоретические занятия.

В том числе с использованием дистанционных технологий.

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие в тренировочных сборах, проводимых образовательными или иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток

	мероприятия			
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

### 5.3. Спортивные соревнования.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсменов, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют сборные команды города и субъекта, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	2	2	4	4	4
Отборочные			6	8	10
Основные			2	2	2
Поединки	24	36	120	140	168

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля предпрофессиональной подготовки

*Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фехтование*

Виды нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество соревнований	2	4	12	15	18
Количество дней соревнований	2	4	12	20	22
Количество тренировочных боев	170-230	440-560	1650-1850	2150-2350	2700-3000
Количество боев в соревнованиях	24-30	32-40	150-160	210-230	280-320

Для начинающих фехтовальщиков основными могут быть первенство спортивной школы, города по фехтованию и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится учебно-тренировочный процесс, изменяются его объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее подготовку, должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания, матчевые встречи и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся спортивной школы:

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) и правилами соревнований;
- выполнения плана спортивной подготовки;
- прохождения предварительного соревновательного отбора;
- медицинское заключение о допуске к участию в соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

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



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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	19-22	16-17,5	13-14	8-10	5-6,5
Специальная физическая подготовка (%)	12,5-13	9-11,5	8,5-9	5-7	3-4,5
Технико- тактическая подготовка (%)	50-60	60-65	65-70,5	72-73,5	74-75
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-4,5	4,5-5,5	6-8
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика		1-2,5	2-3	4-5,5	6-7,5

### Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	9-12	12-16	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		До 2 часов	До 2 часов	До 3 часов	До 3 часов	До 4 часов
		Наполняемость групп (человек)				
		До 15		До 10		До 2
1.	Общая физическая подготовка	19-22	16-17	13-14	8-10	5-6
2.	Специальная физическая подготовка	12-13	9-11	8-9	5-7	3-4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-3	4-5	6-8
4.	Технико-тактическая подготовка	50-60	60-65	65-70	65-75	65-75
5.	Теоретическая подготовка	5-10	4-5	4-5	4-5	5-8
6.	Психологическая подготовка	1-2	2-3	3-4	3-5	5-8
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Согласно расписанию учреждения				
8.	Инструкторская практика Судейская практика	-	1-2	2-3	2-5	5-8
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-3	2-3	2-5	2-7
10.	Восстановительные мероприятия					
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-624	624-832	936-1248



4	Контрольно-переводные испытания	6	3								3			
5	Теоретическая, психологическая подготовка	14	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	-												
7	Восстановительные мероприятия	-												
8	Участие в спортивно-массовых мероприятиях (показательные выступления)	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год												
9	Участие в официальных соревнованиях, контрольные испытания, промежуточная аттестация													
<b>Всего часов в год и по месяцам</b>		<b>312</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>29</b>

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (1-3) ГОД ОБУЧЕНИЯ.  
(БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА)**

№ п/п	Раздел подготовки	Часы в год	Месяцы											
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП (общая физическая подготовка)	82	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7
2	СФП (специальная физическая подготовка)	56	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5
3	Техническая подготовка (избранный вид)	288	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
4	Контрольно-переводные испытания	6	3									3		
5	Теоретическая, психологическая подготовка	18	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2
6	Инструкторская и судейская практика	2	1								1			
7	Восстановительные мероприятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	Участие в спортивно-массовых мероприятиях (показательные выступления)	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год												
9	Участие в официальных соревнованиях,													



	физическая подготовка)													
3	Техническая подготовка (избранный вид)	<b>712</b>	59	60	60	60	60	60	60	60	60	60	53	60
4	Контрольно-переводные испытания	<b>8</b>	4								4			
5	Теоретическая, психологическая подготовка	<b>44</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
6	Инструкторская и судейская практика	<b>6</b>	1		1		1		1		1			1
7	Восстановительные мероприятия	<b>160</b>	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	10	10
8	Участие в спортивно-массовых мероприятиях (показательные выступления)	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год												
9	Участие в официальных соревнованиях, контрольные испытания, промежуточная аттестация													
<b>Всего часов в год и по месяцам</b>		<b>936</b>	<b>98</b>	<b>94</b>	<b>96</b>	<b>95</b>	<b>96</b>	<b>95</b>	<b>96</b>	<b>95</b>	<b>99</b>	<b>95</b>	<b>75</b>	<b>89</b>

Соотношение объемов тренировочного процесса.

В процессе реализации Программ предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

Навыки в других видах спорта

Для подготовки обучающихся, используя навыки в других видах спорта развиваются следующие виды качеств:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта средствами других видов спорта;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В фехтовании целесообразно использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера. Также используются навыки баскетбола, волейбола, шашек, шахмат.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации

техники движений. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так например, в фехтовании тактику определяют как овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализацию тактических намерений в конкретных ситуациях боев.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам;

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

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

#### **План антидопинговых мероприятий**

*\* План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря.*

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов

препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)				проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

					Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### *Определения терминов*

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент

окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики

Фехтование как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения фехтованию. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией фехтования, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

**Судейская практика** дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в фехтовании;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов учащимися;
- определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- составление комплекса упражнений по проведению разминки;



- составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

- составление положения о проведении соревнований на первенство школы по фехтованию;
- умение вести судейскую документацию;
- участие в судействе учебных боев совместно с тренером;
- судейство учебных боев в качестве помощника и главного судьи в поле;
- участие в судействе официальных боев в составе судейской группы;
- судейство боев в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого уровней. Обучающимся могут быть присвоены звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводить семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом.

Тема	Часы
<b>Теоретические занятия:</b>	21
Физическая культура и спорт	2
Обзор развития и состояния фехтования	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль	3
Организация работы секций, групп	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Инвентарь и уход за ним.	1
Организация и правила соревнований, судейства.	6
<b>Методические занятия</b>	13
Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
<b>Практические занятия</b>	12
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	4
<b>ИТОГО</b>	<b>46</b>

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; - правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**Медико-биологические средства восстановления.** С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медикобиологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами); - правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- посещение бани (2-4 раза в месяц);

- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);

- подвижные игры (в периоды активного отдыха);

- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);

- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);

- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Зачисление в группы тренировочного этапа подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию. При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Психofизические требования. Оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности.

Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Уровень психической работоспособности спортсменов характеризуют:

- силы и значимость мотивационных установок, побуждающих спортсмена тренироваться и выступать на соревнованиях.
- уровень волевой подготовленности.
- уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок)
- степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки. С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися

данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); - степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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;

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

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).

11.2. 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.

11.3. 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.

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

### 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	упражнения (тесты)	Единицы измерения	Нормативы до 1 года		Нормативы свыше 1 года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы ОФП</b>						
1.1	Бег 30 м	с.	6,9	7,1	6,2	6,4
1.2	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	см.	+1	+3	+2	+8
1.3	Прыжок в длину с места	см.	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
<b>2. Нормативы СФП</b>						
2.1	Непрерывный бег в свободном темпе	мин. с.	Не менее		Не менее	
			7,0		6,0	
2.2	Бег 14 м	с.	Не более		Не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3	Челночный бег 2 x 7 м	с.	Не более		Не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

№ п/п	упражнения (тесты)	Единицы измерения	Нормативы до 1 года	
			Нормативы свыше 1 года	юноши
<b>1. Нормативы ОФП</b>				
1.1	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	см.	Не менее +5	Не менее +6
1.2	Прыжок в длину с места	см.	Не менее	Не менее

			160	145
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	Не менее 18	Не менее 9
1.4	Подтягивание на перекладине	раз	Не менее 4	Не менее -
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см.)	раз	Не менее -	Не менее 11
1.6	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек.	раз	Не менее 32	Не менее 27
<b>2. Нормативы СФП</b>				
2.1	челночный бег 4 x 14 м	с.	Не более 16,0	Не более 16,4
2.2	Бег 14 м	с.	Не более 3,8	Не более 4,0
2.3	Челночный бег 2 x 7 м	с.	Не более 5,4	Не более 7,0
2.4	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 14 м	Кол.раз	Не более 14	Не более 13
2.5	И.П. – упор сидя, спиной к направлению движения. Бег 14 м	с.	Не более 5,6	Не более 5,8
2.6	И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с.	Не более 5,6	Не более 5,8
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (УТ до трех лет)	Спортивный разряд: 3 ю.с.р.2 ю.с.р., 1 ю.с.р.		
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (УТ свыше трех лет)	Спортивный разряд: 3 с.р.2 с.р., 1 с.р.		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	упражнения (тесты)	Единицы измерения	Нормативы до 1 года	
			Нормативы свыше 1 года	Юниоры
<b>1. Нормативы ОФП</b>				
1.1	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	см.	Не менее +13	Не менее +16
1.2	Прыжок в длину с места	см.	Не менее 230	Не менее 165
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз		Не менее 16
1.6	Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин.	раз	Не менее 50	Не менее 44
<b>2. Нормативы СФП</b>				
2.1	челночный бег 4 x 14 м	с.	Не более 14,4	Не более 15,6
2.2	Бег 14 м	с.	Не более 3,6	Не более 3,8
2.3	Челночный бег 2 x 7 м	с.	Не более 5,2	Не более 6,8
2.4	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 14 м	Кол. раз	Не менее 15	Не менее 14
2.5	Тройной прыжок с места	с.	Не менее	Не менее

			680	540
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Спортивный разряд: Кандидат в мастера спорта		

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (фехтование на шпагах)**

##### 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки.

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 занимающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, ибо ведут бои в основном по тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков. Однако обучение 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 обучения юных фехтовальщиков необходимо разделить его на возрастные ступени. Оценивая распределение средств фехтования по годам обучения, 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 начавшие заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт осваивают фехтование обычно в гораздо более короткие сроки. При этом они «пропускают» упрощенные разновидности действий, необходимые при обучении детей.

##### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Современное состояние фехтования в России, в мире.
2. Восприятия, двигательные реакции, память, мышление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности.
3. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по фехтованию.
4. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий, Кровотечения и их виды. Способы остановки кровотечений.
5. Права и обязанности участников соревнований. Правила проведения жеребьевки. Правила ведения боя. Нарушения правил боя и санкции.
6. Дозировка нагрузок. Особенности построения занятий перед соревнованиями. Поддержание уровня подготовленности между соревнованиями. Место и значение соревнований в учебно-тренировочном процессе.
7. Средства специализированной физической подготовленности фехтовальщиков, повышения показателей быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, умения расслабляться.
8. Анализ техники боевых действия нападения и защиты. Атаки и контратаки, защиты и ответы, ремизы, контрзащиты и контрответы. Соотношение основных средств ведения боя-подготавливающих действий, действий нападения и защиты. Особенности тактики ведения боя с различными противниками.
9. Содержание недельных тренировок по периодам и этапам подготовки. Понятие об объеме, интенсивности и психической напряженности тренировки и соревнований. Дозировка нагрузки на занятиях. Индивидуальный план. Дневник спортсмена и ведение его.

##### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Кросс.
2. Футбол, баскетбол, бадминтон.
3. Бег на короткие дистанции 20 м, 30 м, 60 - 100 м с низкого и высокого старта, на время.
4. Челночный бег 4x15м и 4x5 м.



5. Бег челночным способом 20 м в течение 1 мин. (кол-во раз).
6. Прыжковая подготовка: со скакалкой, через скамейку, без предметов.
7. Подвижные игры: салки в квадрате, салки на время, день и ночь, русская лапта, круговая эстафета по беговой дорожке, удочка, пятнашки с бегом и прыжками.
8. Эстафеты с баскетбольными, теннисными мячами, со скакалками.
9. Упражнения с длинной скакалкой:
  - пробегание;
  - пробегание с баскетбольным мячом;
  - пробегание с одним прыжком;
  - пробегание с двумя прыжками,
  - пробегание парами (3-4 чел.);
  - пробегание в приседе;
  - пробегание поочередно - вся команда.
10. 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.
 

Тренировочные бои и работа в парах групп НП-1г.о., в связи с физиологическими особенностями детей 8-10 лет, проводятся с облегченным оружием.

Контрольные соревнования проводятся по общей физической подготовке в игровой форме.

#### *НП-1 года обучения.*

Основная направленность тренировки - ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями.

#### ТЕОРИЯ

1. История фехтования, история фехтования в России.
  - 1.1. Победители Олимпийских игр, Чемпионатов мира, России.
  - 1.2. История фехтования нашего города.
2. Инвентарь и оборудование.
  - 2.1. Объяснение различий видов оружия.
3. Влияние физических упражнений на человека.
4. Личная гигиена, режим.

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения (бег, ходьба).
2. Общие развивающие упражнения, упражнения на мышцы рук, на мышцы ног, для мышц туловища.
3. Прыжковая подготовка: прыжки на месте, в движении, прыжки с мячом, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку.
 

Игры: Салки с мячом, чехарда, захват знамени, пионербол, вышибала, два мяча, через сетку, борьба за мяч, 25 передач.

Спортивные игры: футбол, волейбол, бадминтон, баскетбол, футбол теннисным мячом, ручной мяч.

Эстафеты: беговые, с полосой препятствий, со спортивными снарядами, на внимание.

Упражнения с мячом: с набивными мячами, с баскетбольными мячами, с теннисными мячами.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Боевая стойка: приседания в глубокую боевую стойку, выпрыгивания из глубокой боевой стойки, смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу, сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги, передвижение скачками в глубокой боевой стойке.
2. Выпад: покачивания в выпаде, по сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний, с позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию.
3. Передвижение шагами вперед, назад на скорость.

4. Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Изучение боевой стойки: постановка ног, постановка рук.
2. Передвижение: шаги вперед, назад., скачки вперед, назад, выпад, закрытие, вперед, назад, выпад, повторный выпад.
3. Нанесение укола, показ: изучение показа и закрытие, показ - укол прямо - закрытие.
4. Изучение позиций: позиции 4, 6, 8, 9., позиции 1, 2, 3, 5, 7.
5. Защиты, захваты, оппозиции, батманы: защита на месте, укол прямо, защита с шагом (вперед, назад), укол прямо, укол с оппозицией, укол с оппозицией в шаге.
6. Переводы, смены соединений: смена соединений на месте, в передвижении, переводы на месте, переводы в движении шагами вперед, назад.
7. Атака: атака с шагом вперед, атака с выпадом.

#### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Работа на мишени: укол после смены соединений, укол с приседом,
2. Работа в парах.
3. Дистанция: сохранение ближней дистанции, сохранение средней дистанции, сохранение дальней дистанции.
4. Тренировочные бои.

#### *НП-2-3 года обучения.*

Основная направленность тренировки - ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

#### ТЕОРИЯ

1. История фехтования, история фехтования в России, нашего города.
2. Инвентарь и оборудование: объяснение различий видов оружия, работа систем фиксации. работа оружия. эталон, щуп и их применение.
3. Влияние физических упражнений на человека.
4. Личная гигиена, режим.
5. Правила соревнований, история и изменения правил.
6. Врачебный контроль, самоконтроль.
7. Место фехтования в системе физического воспитания.

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения (бег, ходьба).
2. Общие развивающие упражнения: упражнения на мышцы рук, на мышцы ног, для мышц туловища.
3. Прыжковая подготовка: прыжки на месте, в движении, прыжки с мячом, прыжки через скакалку, через скамейку.
4. Игры: салки с мячом, чехарда, захват знамени, пионербол, вышибала, два мяча, через сетку, борьба за мяч. 25 передач.
5. Спортивные игры: футбол, волейбол, бадминтон. Баскетбол, футбол теннисным мячом, ручной мяч.
6. Эстафеты: беговые, с полосой препятствий, со спортивными снарядами, на внимание.
7. Упражнения с мячом: с набивными мячами, с баскетбольными мячами, с теннисными мячами.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Боевая стойка: приседания в глубокую боевую стойку, выпрыгивания из глубокой боевой стойки, смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу, сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги, передвижение скачками в глубокой боевой стойке.

2. Выпад: покачивания в выпаде, по сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний, с позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию.

3. Передвижение шагами вперед, назад на скорость.

4. Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Изучение боевой стойки: постановка ног, постановка рук.
2. Передвижение: шаги вперед, назад, скачки вперед, назад, выпад, закрытие, вперед, назад, выпад, повторный выпад.
3. Нанесение укола, показ: изучение показа и закрытие, показ - укол прямо - закрытие.
4. Изучение позиций: позиции 4, 6, 8, 9. 4., позиции 1, 2, 3, 5, 7.
5. Защиты, захваты, оппозиции, батманы: защита на месте, укол прямо, защита с шагом (вперед, назад), укол прямо, укол с батманом, укол с батманом с шагом (вперед, назад), укол с оппозицией, укол с оппозицией в шаге, с шагом вперед захват, укол (укол в оппозиции).
6. Переводы, смены соединений: смена соединений на месте, в передвижении, переводы на месте, переводы в движении шагами вперед, назад, взятие защит с последующим переводом.
7. Простые атаки: атака с шагом вперед, атака с выпадом, атака с шагом (скачком), выпадом, выпад, повторный выпад,
8. Сложные атаки: атаки с переводами на закрытие, ремиз, атаки с захватами, переводами, атаки на подготовку, атаки со скрестным шагом.
9. Связки: атакующие, контратакующие, защитные.

#### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Работа на мишени: укол с двумя переводами, с одним переводом, укол после смены соединений, укол с батманом и ремизом, укол с показом в туловище и укол в ногу, укол с приседом.
2. Работа в парах: рипостная игра на месте в передвижении, с сохранением дистанции, атака на провал дистанции, атака с вызовом и с последующим перехватом, атака с батманом, контрбатманом, контратака на атаку партнера с защитой, батманом, оппозицией.
3. Дистанция: сохранение ближней дистанции, сохранение средней дистанции, сохранение дальней дистанции.
4. Тренировочные бои: бои по заданию.
5. Атаки по сигналу. При самостоятельном передвижении по сигналу производится атака по заданной тематике.

#### *УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-3 года обучения*

Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Общие требования по освоению техники, тактики и теории фехтования.

1. Получить положительную оценку по технике выполнения атак, защит с ответом, контратак.
2. Знать и уметь применять разновидности подготавливающих действий: разведка, маскировка, маневрирование дистанцией, вызовы.
3. Владеть тактическими навыками изменения тактики боя: из позиционного - на маневренный бой; с оборонительного - на наступательный бой.

4. Знать правила соревнований

#### СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Строевые упражнения.

1. Ходьба обычными шагами, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.
2. Ходьба в полуприседе, в приседе, приставными и скрестными шагами.
3. Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями головы и туловища.
4. Бег обычный, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени.
5. Бег приставными и скрестными шагами, с изменением направления движения и скорости.

Общие развивающие упражнения.

1. Упражнения для мышц рук: вращения, сгибания и разгибания, маховые, отжимания, подтягивания.
2. Упражнения для мышц туловища: круговые вращения, наклоны вперед, назад, в стороны.

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

4. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах: маховые движения ногами вразличных 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 полушагате.

5. 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.

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

7. 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.

8. 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.

9. Упражнения, включающие содержание других видов спорта: бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого и высокого стартов 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.

#### СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ФЕХТОВАЛЬЩИКА

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 направлением»;
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».

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Обзор состояния и развития фехтования в России и в мире.
3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
4. Оборудование, инвентарь и снаряжение спортсмена.

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная задача: достижение состояния психологической готовности к основным стартам.

Частные задачи: создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения средствами ведения поединков, повышения уровня квалификации, создание уверенности в своих силах; овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением, воспитание целеустремленности в борьбе за победу; овладение психоустойчивостью против неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

##### *Изучаемые действия и ситуации их применения*

1. Позии 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, передвигаясь скрестными шагами вперед и назад.

2. 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.

3. Атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку); атака с финтом прямо в руку сверху и переводом к наруже 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.

4. Атаки с полукруговыми и круговыми батманами и уколом переводом в туловище (в руку) внутрь (к наруже), - выполнять в парах по 5-6 раз поочередно.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Контратаки переводом в руку внутрь, к наруже; 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».

9. Ремизы переводом в руку внутрь (к наруже) - выполнять в парах по очереди.

10. 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.

11. Ответные атаки уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) - выполнять в парах после разрыва дистанции от атаки противника.

12. Атака на подготовку: полу круговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище), - выполнять в парах по 5-6 раз поочередно.

13. 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.

14. Контратаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу в руку внутрь переводом (к наруже).

#### ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

1. 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.

2. Преднамеренно атаковать противника, совершающего подготавливающий показ, перемену позиций. Вход в соединение 25 медленно и коротко отступающего; длительно 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; длительно 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 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 соединением 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 соединением 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.

#### *УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 4 и 5 года 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, серия шагов назад и бег назад, бег назад и серия шагов назад, бег вперед и серия шагов вперед, серия шагов вперед и выпад, шаг вперед и «стрела», серия шагов назад и выпад, серия шагов вперед и «стрела», шаг назад и «стрела», серия шагов назад и «стрела», выпад и «стрела», серия шагов вперед, скачок вперед и выпад, серия шагов назад, скачок вперед и выпад, бег назад, скачок вперед и выпад, шаг (скачок) назад, скачок вперед и выпад, скачок вперед, скачок вперед и выпад, шаг (скачок) вперед и выпад, «стрела», шаг (скачок) вперед и выпад, выпад, бег вперед, скачок вперед и выпад, выпад, шаг (скачок) вперед и выпад, скачок вперед и выпад;

в боевой стойке семенящие шаги, - по сигналу:

а) убыстрение темпа; б) выпад.

В боевой стойке скачки:

а) вперед- назад, по сигналу - выпад;

б) на месте, по сигналу - выпад.

Выпад - два шага назад; выпад - два шага назад - выпад.

Шаг - выпад, два шага назад; Шаг - выпад, два шага назад - выпад.

Шаг - выпад - два быстрых шага назад; Шаг - выпад - повторный выпад. Два шага вперед - два назад - выпад; Два шага вперед - выпад.

Передвижение в парах на сохранение дистанции повторить атакующую комбинацию, которую задал водящий.

Передвижения на время: 3 мин., отдых 1 мин., 3 мин. отдых 1 мин., 3 мин.

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.

С максимальной быстротой поразить мишень из 10 попыток (5 раз)

С выпадом; С шагом (скачком) - выпадом; Предварительно имитировать защиты;

Менять позиции. На мишени: 3 раза (5 серий)

Шаг - выпад - два шага назад - выпад; Шаг - выпад на уходе с выпадом повторный укол.

#### ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Позиции 2-я, 1-я.

2. Простые атаки с оппозицией уколом прямо в туловище из 7-го, 8-го соединений. Простые атаки переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений; атаки уколом прямо из нижних позиций в стопу.

3. 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).

4. 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.

5. 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 (внутри, вверх, к наружу).

6. Ответные атаки — батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху; ответные атаки двойным переводом в руку сверху (внутри, к наружу, снизу).

7. 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.

8. 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 (к наружу).

9. Контратаки последующего намерения, завершаемые прямой защитой 4-й (6-й) с выбором и ответом прямо, ремизом переводом в руку внутрь (к 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.

10. 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.

11. 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 к наружу из 2-го соединения; углом в руку к наружу (внутри, сверху) из 6-й позиции; уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю и 6-ю.

12. 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.

13. 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.

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

15. Уколы в бедро и голень из 7-й, 8-й, 1-й, 2-й защит в ближнем бою.

16. Ремизы уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией; ремизы переводом к наружу в туловище с оппозицией в 6-е соединение; ремизы уколом прямо с оппозицией во 2-е соединение.

17. Рипостная игра.

18. Контры.

19. Взаимоуроки.

## 20. 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.

## ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

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

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

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

4. Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы и длину нападений.

5. Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой и финтами.

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

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

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

9. Маскировать простые атаки применением длинных и многотемповых подготавливающих атак.

10. Маскировать применение контратак подготавливающими обобщающими защитами с длинными отступлениями.

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

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

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

14. Вызывать атаки с действием на оружие входом в единоборство клинками.

15. Вызывать контратаки применением подготавливающих атак.

16. Вызывать атаки с финтами применением подготавливающей защиты.

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

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

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

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



21. Переключаться от атак к контратакам, ремизам, повторным атакам с финтами.
22. Экспромтом переключаться от контратаки к защите и ответу.
23. Переключаться от атак к ремизам, повторным атакам с финтами.
24. Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника использованием сложных нападений и разнообразных помех движениями оружия.
25. Вести скоротечный бой, используя действие на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.
26. Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника, преднамеренно подготавливая каждое боевое действие, используя ошибки противника при подготовке нападений.
27. Вести скоротечный бой, используя возникающие благоприятные моменты для нападений, борясь за атакующую инициативу, активно создавая ситуации для применения действий.

### *ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА*

Основная направленность тренировки - расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения. Основные педагогические усилия тренеров направляются на специализирование 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 и психических качеств, 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.

#### ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Позиция 2-я, позиция 1-я. Соединение 2-е, соединение 1-е.

1. Атаки простые: уколom прямо в туловище с оппозицией из 7-го (8-го) соединения; переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения; уколom прямо в стопу из нижней позиции.

2. Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений: тройной перевод уколom в туловище; удвоенный перевод с уколom в туловище.

3. Атаки с действием на оружие из верхних позиций: батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и уколom 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 уколom 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Контратаки второго намерения, завершаемые: прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо; ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор 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.

9. 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.

10. Прямые защиты 2-я (1-я).

11. Полуциркуговые защиты - 7-я и 8-я, 2-я и 1-я.

12. Комбинации защит: круговая 4-я и прямая 6-я; прямая 4-я и круговая 6-я; полуциркуговая 6-я и круговая 6-я.

13. 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.

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

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

16. 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

#### ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

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. СС-2 и 3 г.о. Основная направленность тренировки - универсализация технико-тактической подготовленности

#### ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Нижние позиции - 7-я и 8-я. Нижние соединения - 7-е и 8-е.

##### 1. Простые атаки с оппозицией:

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

2. Атаки с финтами из верхних соединений: -тройной перевод укол в туловище (в руку);

##### 3. Атаки с действием на оружие:

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

##### 4. Простые атаки:

- укол в руку с углом из верхних соединений (из верхних и нижних позиций);
- укол в руку с захлестом.

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

6. Атаки с завязыванием: -из 4-го в 8-е соединение и укол в бедро (стопу).

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

##### 8. Атаки на подготовку:

- двойной перевод в руку сверху;

- полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (прямо в туловище).
  - 9. Атаки второго намерения, завершаемые переключением:
    - к ремизу уколом прямо в руку;
    - к защите и ответу от контратаки уколом сверху;
  - 10. Атаки после подготавливающего отступления:
    - батман в верхнее соединение и укол прямо в туловище (руку); 35
    - захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод во внутренний (наружный) сектор.
  - 11. Атаки на подготовку:
    - двойной (удвоенный) перевод во внутренний (наружный) сектор туловища.
  - 12. Комбинация действий: -простая атака из верхней (нижней) позиции уколом в стопу, затем ремиз в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.
  - 13. Комбинации защит с ответом уколом в туловище:
    - круговая 4-я и прямая 6-я;
    - прямая 6-я и полукруговая 2-я;
    - полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.
  - 14. Ответы:
    - уколом прямо (переводом) из 2-й (1-й) защиты;
    - двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты.
  - 15. Защиты прямые нижние (2-я, 1-я) с ответом уколом в предплечье.
  - 16. Защиты полукруговые верхние (4-я, 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку.
  - 17. Ремизы:
    - уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;
    - уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.
  - 18. Комбинации защит: -прямых 4-й и 6-й.
  - 19. Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом переводом в туловище.
  - 20. Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в бедро.
  - 21. Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище: -полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я.
  - 22. Ответы:
    - уколом прямо в руку сверху из верхних защит;
    - переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.
  - 23. Ремизы:
    - уколом прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);
    - уколом прямо в нижний сектор туловища.
  - 24. Контратаки:
    - переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
    - уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;
    - уколом в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад;
    - уколом в бедро (стопу) с уклонением вниз;
    - уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.
- ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ**
1. Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием.
  2. Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой.
  3. Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.
  4. Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.
  5. Вызывать контратаки противника применением:
    - длинных сближений;
    - подготавливающих атак с финтами;
    - атак с действием на оружие.

6. Вызывать контратаки противника во внутренний сектор ударом по руке в наружный сектор для применения прямой защиты и ответа.

7. Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и уколом или ударом);

- от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;

- от контратаки к атаке.

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

9. Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

- повторные простые атаки;

- атаки с действием на оружие.

10. Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

- произвольного чередования различных исходных положений оружия;

- игровых движений оружием;

- положения «оружие в линии»;

- имитаций верхних и нижних защит;

- перемен позиций и соединений.

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

12. Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;

- вход в соединение.

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

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

15. Экспромтом применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

16. Противодействовать контратакам:

- простой атакой;

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

17. Разведывать намерение противника применить определенную 37 защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола (удара).

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

19. Разведывать намерения противника, применяя:

- прямые и круговые защиты;

- контратаки в определенный сектор;

- ответы простые и ответы с финтами.

20. Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;

- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;

- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;

- контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;

- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

- подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;

- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;

- ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контротчетом прямо;

- 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 подготавливающей отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

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

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

22. Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

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

Атаковать преднамеренно противника: -применяющего защиту с отступлением; 38 - контратакующего с отступлением.

23. Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

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

24. Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответ (контрответ) противнику, не реагируя: -на финты; -на батман (захват); -на замахи; -на притопы впереди стоящей ногой о дорожку; -на движения туловищем и головой.

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки.



				Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической

				подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при

формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного. игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Единица измерения
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	2
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»			
26.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
27.	Щуп для шпаги	штук	2
28.	Заточный станок (электронаждак)	штук	2

<u>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование , для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»</u>									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально-го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		
					кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество
1	Тренировочное оружие	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1
2.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
3.	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
4.	Электронаконечник к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
5.	Электрошпага	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
6	Проклейка шпага	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1

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
8.	Шнур к электрошпаге	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование, содержащих в своем наименовании слово «шпага»

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально-го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
2.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Нагрудник	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки для фехтования	пар	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	2	1
6	Перчатки для	пар	на	-	-	1	1	2	1

	фехтования		обучающегося						
7	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
9	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
10	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
11	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
12	Защита ноги	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1
13	Защита руки	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1

### 18. Кадровые условия реализации Программы:

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).

#### Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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).

### 19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании.- М.: ФиС, 1969г.

2. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. – М.: ФиС, 1975г.
3. Бычков Ю. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). – М.: "Принт Центр РГАФК", 1998г.
4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС, 1972г.
5. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. – Минск: "Вышэйна школа", 1976г.
6. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 1995г.
7. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: "Советский спорт", 1986г.
8. Тышлер Д.А. (с соавторами). Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 1997г.
9. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. – М.: СпортАкадемияПресс, 2001г.
10. Тышлер Д., Мошкович А., Тышлер Г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2002г.
11. Ю.М. Бычков. Тренер на уроке фехтования изд. "Физическая культура" 2006г.
12. Тышлер Д., Мовшович А. искусство сценического фехтования.- М.: СпортАкадемияПресс, 2004г.
13. Ларин Ю.А., Спортивная подготовка яхтсмена Terra-спорт Москва 1999г.
14. Земсков А. Е. изд. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе "Физическая культура" 2008г.
15. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор. Теория и практика. Изд. Советский спорт, 2013г.
16. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. Изд. "Советский спорт" Москва 2010г. 76
17. Никитушкин Н.Н., Водяников И.А.. Управление методической деятельностью спортивной школы, Советский спорт, 2012г.
18. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена основы теории и методики воспитания. Изд. "Советский спорт" Москва 2009г.
19. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
20. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
21. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов – М.: ФиС 1995.-241с.
22. Тищенко И. И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
23. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
24. Сопов В.Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» Издательство: М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ. Год: 2010 стр.120
25. Курашвили В.А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» Издательство: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. Год: 2008 стр. 114
26. Алексеев А.В. «ПРЕОДОЛЕЙ СЕБЯ!» Психическая подготовка в спорте. Издание 5-е, переработанное и дополненное Автор: Издательство: ФЕНИКС. Ростов-на-Дону Год: 2006 Страниц: 352
27. Журавлёв Д.В. «Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена» Издательство: Питер год 2009 стр. 120
28. Гиссен Л. «Психология и психогигиена в спорте» Издательство: Физкультура и спорт. Год: 1973 стр. 14977
29. Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. /В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
30. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.

31. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979. Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
32. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: «Советский спорт», 2007.
33. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – Л. Вопросы психологии спорта. 1975
34. Якимов А.М. Универсализация - основа подготовки элитных спортсменов в циклических видах спорта. – М. Журнал «Лыжный спорт», 2009
35. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
36. Пуни А.Ц. Психология - М.: ФиС, 1984 – 330 с.
37. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов Спб.: Питер Принт, 2002. – 380 с.
38. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов на Дону. 1999 – 672 с.
39. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
40. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.