

Исполнительный комитет Сабинского муниципального района Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа
«Саба-Арена» Сабинского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании
педагогического совета

от 22 мая 2023 года
Протокол №5



А.Ф. Багманов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»

Возраст обучающихся: с 8 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Авторы-составители:
Шагиева Эльвира Ханиповна,
тренер-преподаватель по фехтованию,
Ильясов Радик Мударисович,
тренер-преподаватель по фехтованию

пгт Богатые Сабы, 2023 г.

Оглавление

| | |
|--|----|
| 1. Общие положения | 3 |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| 3. Система контроля | 21 |
| 4. Рабочая программа по виду спорта фехтования | 26 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по дельным спортивным дисциплинам. | 47 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 47 |
| 7. Приложения | 57 |

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее- Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России №884 от 31 октября 2022года (далее- ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер- код вида спорта «Фехтование»- 0200001611Я

| | |
|---------------------------------|-------------------|
| рапира | 020 001 1 6 1 1 Я |
| рапира - командные соревнования | 020 002 1 6 1 1 Я |

Программа разработана МБУ ДО «СШ «Саба-Арена» Сабинского муниципального района РТ (далее-организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» приказом Минспорта России №884 от 31 октября 2022года, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

- Приказа Минспорта России от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказа Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч.1 ст.84 Федерального закона №273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее- УТ);

2) этап совершенствования спортивного мастерства (далее- ССМ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование физической культуры личности воспитанников, развитие способностей направленного использования средств для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- освоение знаний о происхождении и развитии фехтования, гигиенических основах и требованиях безопасности при занятиях фехтованием;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков по самостоятельному планированию и организации физкультурно-спортивной деятельности, ведению дневника самоконтроля, судейству соревнований по фехтованию;
- обеспечение общей физической подготовленности, овладение техникой и тактикой фехтования, достижение высокого уровня подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностно, профессионально и социально значимых целей.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Фехтование — это вид спорта, в основе которого лежит единоборство на одном из видов спортивного холодного оружия. Занятия фехтованием развивают быстроту, ловкость, выносливость, силу, самообладание, способность к молниеносным решениям и действиям в сложных ситуациях боя.

Фехтование принято считать спортом, искусством, военной наукой, средством воспитания. Как вид спорта, он выделяется среди прочих своей эстетикой, романтизмом и богатством истории, уходящей в далёкие тысячелетия.

Фехтование — это умение наносить уколы, посредством атак и защит в определённые моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона. Используется три вида оружия — рапира, сабля, шпага. Фехтовальное оружие состоит из клинка и гарды (щит на рукоятке, защищающий руку спортсмена). На острие оружия надевается железный наконечник с кнопкой, который с помощью провода, проходящего под курткой спортсмена, крепится к прибору, фиксирующему уколы, к гарде прикрепляется разъем-двойник (рапира) или тройник (шпага) для шнура. Сабля наконечника не имеет.

Рапира представляет собой колющее оружие (удары можно наносить только острием клинка) с гибким клинком четырёхгранного сечения длиной от 90 до 110 см и массой 500 г, кисть руки защищена круглой гардой диаметром 12 см. Общая длина рапиры не должна превышать 110 см.

Фехтование имеет значение хорошего гимнастического упражнения, которое, развивая физически, вырабатывает смелость, решимость, находчивость и презрение к физической боли; вместе с тем оно приучает к умелому обращению с холодным оружием; поэтому фехтование входит в обучение войск. В основу обучения кладется правильное положение корпуса (стойка) и умение держать оружие.

Фехтование уникально тем, что оно не только тренирует все группы мышц, оказывает благотворное, тонизирующее действие на организм, но также развивает интеллект, координацию, выносливость, ловкость и быстроту. Это динамичный и эмоционально насыщенный вид спорта, благодаря которому у спортсмена вырабатывается смелость, и повышается самооценка. Маленькие спортсмены, регулярно занимающиеся фехтованием, становятся гораздо увереннее в себе. И это вполне закономерно, ведь фехтование – бесконтактное единоборство. Для того чтобы выиграть, спортсмен должен подготовиться не только физически, отлично овладеть техникой, но и психологически настроиться на победу и научиться быстро принимать решения в скоротечном бою. При этом фехтовальщик вполне может допускать промахи без серьезных последствий в отличие от других видов единоборств, где за малейшую ошибку можно получить травму. Это и придает ребенку бодрости и силу духа. В фехтовальном поединке вырабатываются такие качества, как умение контролировать эмоции, быстро и беспристрастно принимать решения и незамедлительно действовать, умение точно рассчитать оптимальную глубину дистанции при атаке и защите: слишком близкое приближение к противнику затрудняет оборону, а чрезмерное расстояние – лишает возможности нанести быстрый удар. Для спортсмена очень важно уметь трезво оценивать ситуацию и не бояться идти на риск. Во время занятия фехтованием задействованы все группы мышц, как мелкие, так и крупные: и спина, и бицепс с трицепсом, и грудные мышцы. Но основная нагрузка идет на ноги, которые постоянно находятся в движении.

Сегодня фехтование является достаточно распространенным видом спорта во всем мире. В некоторых странах оно развивается в большей мере, но и в остальных не остается без внимания. Так, ежегодно проводятся мировые чемпионаты, турниры и соревнования в данном виде спорта.

История фехтования уходит вглубь веков. Родиной фехтования считается Испания, именно там зародилось фехтование, как искусство владения шпагой и рапией. Фехтование – один из четырех видов спорта, входивших в программу всех без исключения Олимпиад. Фехтовальщики состязались уже на самых первых Олимпийских играх современности (1896). Борьба шла на рапирах и саблях только среди мужчин. В 1924г. Впервые в олимпийских соревнованиях по фехтования, приняли участие женщины (рапира). В России интерес к «шпажному искусству» возник в начале XVII века. 30 ноября 1924 года принято считать днем основания советского спортивного фехтования. С 1928 года в рамках I Всесоюзной спартакиады состоялся первый чемпионат СССР, в котором приняли участие 110 спортсменов из 13 республик, городов и районов.

Всесоюзная секция фехтования СССР вошла в состав Международной Федерации Фехтования в 1952 году, вследствие чего наши мастера получили возможность выступать на всех международных соревнованиях, проводимых под эгидой этой организации.

По данным крупнейших маркетинговых агентств мира фехтование является одним из наиболее популярных видов спорта на планете.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно- тренировочных групп.

Таблица 2

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

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

При комплектовании учебно- тренировочных групп в Организации

- 1) формируется учебно- тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапами спортивной подготовки, с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося; (*пп. 4.1. Приказа №634*)
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «фехтование». (*п.36 и п.42 Приказа №1144н*)
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (*пп. 4.2. Приказа №634*)
- 3) максимальная наполняемость учебно- тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (*пп.4.3. Приказа №634*)

2.2. Объем Программы.

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем Программы.

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------|------------------------------------|---|---|---------|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До | Свыше | До трех | Свыше трех |

| | года | года | лет | лет | | |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Количество часов в неделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 9 - 12 | 12 - 16 | 18 - 24 | 24 - 32 |
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 468 - 624 | 624 - 832 | 936 - 1248 | 1248 - 1664 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа №999)

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

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего 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.

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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пп. 3.7. Приказа №634)

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных занятий, в командных игровых видах спорта- трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп.3.8 Приказа №634)

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия- мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п.39 Приказа №999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

| Н/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|--|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные | - | 14 | 18 | 18 |

| | | | | |
|--|---|-------------|-------------------------------------|--|
| мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | | | | |
| 2.2. Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - | |
| 2.5. Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (пп. 3.5 Приказа №634)

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование- состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организаторам положению (регламенту). (п.18 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положением (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договора с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п.7 чю.2 ст.34.3 Федерального закона №329-ФЗ)

Работа по индивидуальным планам.

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп.3.4 Приказа №634)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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.

Для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно- тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее- спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп.3.1 и Приказа №634)

2) проводится учебно- тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп. 3.2 Приказа №634)

3) используются следующие виды планирования учебно- тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно- тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно- тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно- тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно- тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико- восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 Приказа №634)

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа в школе строится исходя из того, что воспитание есть управление процессом развития личности. Гуманистический характер образования предполагает реализацию воспитательных задач на каждом учебно-тренировочном занятии, создание воспитывающей среды, построение системы воспитательной работы, нацеленной на нравственное развитие личности каждого ученика.

Воспитательная работа в МБУ ДО «СШ «Саба-Арена» построена на основе плана воспитательной работы.

На протяжении всего времени в основном ставились те цели и задачи, которые отразили:

- Важность и значение физической культуры и спорта.
- Нравственное и антиалкогольное воспитание учащихся.
- Формирование положительного отношения к тренировкам, развитию познавательной и физической активности, интеллектуальное развитие личности ребенка.
- Воспитание здорового образа жизни и высокого уровня физической культуры.
- Патриотическое воспитание и краеведение, приобщение детей к национальной культуре, обычаям и традициям родного края.

Важнейшим аспектом воспитательной работы является максимальное снижение негативного влияния социума на личность ученика и использование всех позитивных возможностей для многогранного развития личности. Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций: Новогодние утренники, встреча с выпускниками, туристические походы, спортивные первенства и турниры, посвященные знаменательным датам и т.п.

Системный подход к воспитанию позволяет учащимся школы активно участвовать в региональных и муниципальных мероприятиях. В воспитательной работе школы наиболее значимыми направлениями остаются формирование здорового образа жизни, гражданско-патриотическое воспитание, формирование ценностных ориентаций обучающихся, приобщение к миру культуры.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

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

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе | |
| 2 | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| 3 | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: <ul style="list-style-type: none"> -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 | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | |
| 4 | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <p>Семинары, мастер- классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч.1 ст. 26 Федерального закона №329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч.2 ст. 26 Федерального закона №329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. (п.4 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ)

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, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или иного лица.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. 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 мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|--|------------------|---|
| | Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие | 1 раз в год | Обучающимся даются |

| | | | |
|---|---|----------------|--|
| Этап начальной подготовки | «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов | | наальные знания по тематике ; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз год | Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. |
| | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в |

| | | | |
|---|---|----------------|---|
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | список»)» | | Организации |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия; Сценарий/программа, фото/видео |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил | 1-2 раза в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Теоретическое занятие «Допинг –контроль» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации. |
| | Теоретическое занятие «Система АДАМАС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «фехтование». (п. 5 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п.41 Приказа №999)

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

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны усвоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.

-Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по фехтованию.
- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.
- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Судья соответствующей категории».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---------------------------------|-----------------------|------------------|--|
| Инструкторская практика: | | | |
| | Теоретическое занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| | Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом |

| | | |
|---|---|----------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Судейская практика: | |
| | Теоретическое занятия | В течение года |
| | Практические занятия | В течение года |
| | Инструкторская практика: | |
| | Теоретические занятия | В течение года |
| | Практические занятия | В течение года |
| | Судейская практика: | |
| | Теоретические занятия | В течение года |
| | Практические занятия | В течение года |
| | Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энерго затрат, фармакологическое обеспечение). (п.42 Приказа № 999)

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|----------------------------|-------------------------------------|--|
| | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские | 1 раз в 12 месяцев |

| | | |
|---|--|--|
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | осмотры | |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |

В Организации осуществляют контроль за прохождением обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п.4 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатом профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п.42 Приказа № 1144н)

3. Система контроля

3.1.По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасности поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Фехтование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

2.На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Фехтование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Фехтование»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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 в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. (п.5 Приказа №634)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травм. (п.5 Приказа №634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную обще развивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Фехтование» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п.2 главы 2 ФССП по виду спорта)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 11, 12, 13:

Таблица 10

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив выше года обучения | |
|---|---|----------------------|------------------------------|---------|--------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +1 | +3 | +2 | +8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 7 | 4 | 10 | 5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Непрерывный бег в свободном темпе | мин, с | не менее 7,0 | | не менее 6,0 | |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более 4,6 | 4,8 | 4,0 | 4,2 |
| 2.3. | Челночный бег 2 x 7 м | с | не более 7,6 | 9,8 | 6,6 | 7,8 |

Таблица 11

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

| Н п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|---|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 160 | 145 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее 4 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее - | 11 |
| 1.6. | Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее 32 | 27 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 4 x 14 м | с | не более 16,0 | 16,4 |
| | | | 5,4 | 7,0 |
| 2.2. | Челночный бег 2 x 7 м | с | не более | |
| 2.3. | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м | количество раз | не менее 14 | 13 |
| 2.4. | Исходное положение - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м | с | не более 5,6 | 5,8 |
| 2.5. | Исходное положение - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м | с | не более 5,6 | 5,8 |
| 2.6. | Бег на 14 м | с | не более 3,8 | 4,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | |

Таблица 12

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

| Н п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|----------------|---------|
| | | | юниоры | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 42 | 16 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня | см | не менее | |

| | | | | |
|------|---|----------------|----------|------|
| | скамьи) | | +13 | +16 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.4. | Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2. | Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Бег на 14 м | с | не более | |
| | | | 3,6 | 3,8 |
| 2.2. | Челночный бег 4 x 14 м | с | не более | |
| | | | 14,4 | 15,6 |
| 2.3. | Челночный бег 2 x 7 м | с | не более | |
| | | | 5,2 | 6,8 |
| 2.4. | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 14 |
| 2.5. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 680 | 540 |
| 3. | Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

Таблица 13

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив юниоры | Норматив юношеские |
|----------|---|----------------------|--------------------|-----------------------|
| 1. | Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.4. | Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2. | Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Бег на 14 м | с | не более | |
| | | | 3,4 | 3,6 |
| 2.2. | Челночный бег 4 x 14 м | с | не более | |
| | | | 14,0 | 15,4 |
| 2.3. | Челночный бег 2 x 7 м | с | не более | |
| | | | 5,0 | 6,6 |
| 2.4. | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м | количество раз | не менее | |
| | | | 16 | 15 |
| 2.5. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 720 | 580 |
| 3. | Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | |

4. Рабочая программа по виду спорта фехтование.

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

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1, 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

НП-1 г.о. Основная направленность тренировки - ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями.

НП-2 г.о. Основная направленность тренировки - ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

ТЕОРИЯ 1. История фехтования.

1.1. История фехтования в России.

1.2. Победители Олимпийских игр, Чемпионатов мира, Чемпионатов России.

1.3. История фехтования нашего города.

1.4. История «Виктории».

2. Инвентарь и оборудование.

2.1. Объяснение различий видов оружия.

2.2. Работа систем фиксации.

2.3. Работа оружия.

2.4. Эталон, щуп и их применение.

3. Влияние физических упражнений на человека.

4. Личная гигиена, режим.

5. Правила соревнований.

5.1. 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

2.1. Упражнения на мышцы рук.

2.2. Упражнения на мышцы ног.

2.3. Упражнения для мышц туловища.

3. Прыжковая подготовка.

3.1. Прыжки на месте, в движении.

3.2. Прыжки с мячом.

3.3. Прыжки через скакалку.

3.4. Прыжки через скамейку.

4. Игры.

4.1. Салки с мячом.

4.2. Чехарда.

- 4.3. Захват знамени.
- 4.4. Пионербол.
- 4.5. Вышибала.
- 4.6. Два мяча, через сетку.
- 4.7. Борьба за мяч.
- 4.8. 25 передач.
- 5. Спортивные игры.
- 5.1. Футбол.
- 5.2. Волейбол.
- 5.3. Бадминтон.
- 5.4. Баскетбол.
- 5.5. Футбол теннисным мячом.
- 5.6. Ручной мяч.
- 6. Эстафеты.
- 6.1. Беговые.
- 6.2. С полосой препятствий.
- 6.3. Со спортивными снарядами.
- 6.4. На внимание.
- 7. Упражнения с мячом.
- 7.1. С набивными мячами.
- 7.2. С баскетбольными мячами.
- 7.3. С теннисными мячами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 1. Боевая стойка.
 - 1.1. Приседания в глубокую боевую стойку.
 - 1.2. Выпрыгивания из глубокой боевой стойки.
 - 1.3. Смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу.
 - 1.4. Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги.
 - 1.5. Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.
- 2. Выпад.
 - 2.1. Покачивания в выпаде.
 - 2.2. По сигналу - смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний.
 - 2.3. 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.
 - 1.1. Постановка ног.
 - 1.2. Постановка рук.
- 2. Передвижение.
 - 2.1. Шаги вперед, назад.
 - 2.2. Скачки вперед, назад.
 - 2.3. Выпад, закрытие, вперед, назад.
 - 2.4. Выпад, повторный выпад.
- 3. Нанесение укола, показ.
 - 3.1. Изучение показа и закрытие.
 - 3.2. Показ - укол прямо - закрытие.
- 4. Изучение позиций.
 - 4.1. Позиции 4, 6, 8, 9.
 - 4.2. Позиции 1, 2, 3, 5, 7.

5. Защиты, захваты, оппозиции, батманы.
 - 5.1. Защита на месте, укол прямо.
 - 5.2. Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо.
 - 5.3. Укол с батманом.
 - 5.4. Укол с батманом с шагом (вперед, назад).
 - 5.5. Укол с оппозицией.
 - 5.6. Укол с оппозицией в шаге.
 - 5.7. С шагом вперед захват, укол (укол в оппозиции).
6. Переводы, смены соединений.
 - 6.1. Смена соединений на месте, в передвижении.
 - 6.2. Переводы на месте.
 - 6.3. Переводы в движении шагами вперед, назад.
 - 6.4. Взятие защит с последующим переводом.
7. Простые атаки.
 - 7.1. Атака с шагом вперед.
 - 7.2. Атака с выпадом.
 - 7.3. Атака с шагом (скакком), выпадом.
 - 7.4. Выпад, повторный выпад.
8. Сложные атаки.
 - 8.1. Атаки с переводами на закрытие, ремиз.
 - 8.2. Атаки с захватами, переводами.
 - 8.3. Атаки на подготовку.
 - 8.4. Атаки со скрестным шагом.
9. Связки.
 - 9.1. Атакующие.
 - 9.2. Контратакующие.
 - 9.3. Защитные.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Работа на мишени.
 - 1.1. Укол с двумя переводами, с одним переводом.
 - 1.2. Укол после смены соединений.
 - 1.3. Укол с батманом и ремизом.
 - 1.4. Укол с показом в туловище и укол в ногу.
 - 1.5. Укол с приседом.
2. Работа в парах.
 - 2.1. Рипостная игра на месте в передвижении, с сохранением дистанции.
 - 2.2. Атака на провал дистанции.
 - 2.3. Атака с вызовом и с последующим перехватом.
 - 2.4. Атака с батманом, контрбатманом.
 - 2.5. Контратака на атаку партнера с защитой, батманом, оппозицией.
3. Дистанция.
 - 3.1. Сохранение ближней дистанции.
 - 3.2. Сохранение средней дистанции.
 - 3.3. Сохранение дальней дистанции.
4. Тренировочные бои.
 - 4.1. Бои по заданию.
5. Атаки по сигналу. При самостоятельном передвижении по сигналу производится атака по заданной тематике.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-2 ГОД 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, полушпагаты.

4. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах: • Маховые движения ногами в различных плоскостях; • Круговые и маховые движения руками; • Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из положения стоя, сидя, барьерного бега; • Покачивания и пружинные движения на выпаде и полушпагате.

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 старта на время; • Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок с места; • Игра в баскетбол, волейбол, ручной мяч; • Подвижные игры - вышибала, эстафета, третий лишний и т.д.; • Футбол.

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 переменой направления»;
7. Маневрирование с партнером на удержание и слом дистанции с изменением скорости и глубины атакующих действий;
8. Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций;
9. Выполнение комбинаций приемов и маневрирование, ведение многократных схваток;
10. Учебно-тренировочные бои: • Без перерыва с 3-5 противниками; • Бои на 5, 10, 15 уколов; • 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов без отдыха с целью выиграть «по времени».

Содержание теоретической подготовки

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. Содержание психологической подготовки. 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. Содержание практических занятий по тактико-технической подготовке. Изучаемые действия и ситуации, их

ПРИМЕНЕНИЕ.

1. Позиции 8-я и 7-я; соединение 8-е и 7-е; перемены нижних позиций и соединений, - стоя на месте перед мишенью и в паре с партнером по команде тренера, 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 «клапой».

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: полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище), - выполнять в парах по 5-6 раз поочередно.

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 контратвту уколом прямо в туловище, - выполнять в парах. Партнеру реагировать различным способом (защитой, перехватом, контратакой). В зависимости от действий партнера переключаться к действиям наибольшей выгодности.

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 медленно и коротко отступающего; длинно сближающегося, реагирующего конкретной защитой. Выполнять в парах по заданию:

- На подготавливающий показ реагировать действительной атакой с прямым, полукруговым или круговым батманом;

- На перемену позиций реагировать уколом с финтом или удвоенным переводом;

- На коротко отступающего противника реагировать атакой с захватом; длинно сближающегося противника встречать контратакой уколом прямо или с переводом.

• Противника, реагирующего конкретной защитой колоть двух темповой атакой: ложный показ, - укол с переводом. Преднамеренно контратаковать атаки с батманами (захватами) в определенный сектор, атаки с фильтами излишней продолжительности. Выполнять в парах по заданию:

- Атаки с батманами встречать полутемповой контратакой в руку и с захватами одно темповой в грудь в открываящийся сектор;

- Атаку с фильтами встречать контратакой прямо на начало первого фильтта;

- Экспромтом применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора;

- Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки;

- Разведывать сектор нападения переменной позиции, замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа;

- Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку;

- Разведывать направленность простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа;

- Разведывать сектор нападения переменной позиции замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа;

- Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку;

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

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

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

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

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

- Переключаться от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
- Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа;
- Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;
- Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа;
- Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке, входя в единоборство подготовливающими движениями оружия.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3 и 4 ГОДЫ 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».

1. Серия шагов вперед и бег вперед.
2. Серия шагов назад и бег назад.
3. Бег назад и серия шагов назад.
4. Бег вперед и серия шагов вперед.
5. Серия шагов вперед и выпад.
6. Шаг вперед и «стрела».
7. Серия шагов назад и выпад.
8. Серия шагов вперед и «стрела».
9. Шаг назад и «стрела».
10. Серия шагов назад и «стрела».
11. Выпад и «стрела».
12. Серия шагов вперед, скачок вперед и выпад.
13. Серия шагов назад, скачок вперед и выпад.
14. Бег назад, скачок вперед и выпад.
15. Шаг (скачок) назад, скачок вперед и выпад.
16. Скачок вперед, скачок вперед и выпад.
17. Шаг (скачок) вперед и выпад, «стрела».
18. Шаг (скачок) вперед и выпад, выпад.
19. Бег вперед, скачок вперед и выпад, выпад.
20. Шаг (скачок) вперед и выпад, скачок вперед и выпад.
21. В боевой стойке семенящие шаги,- по сигналу: а) убыстрение темпа; б) выпад.
22. В боевой стойке скачки: а) вперед- назад, по сигналу - выпад; б) на месте, по сигналу - выпад.
23. Выпад - два шага назад; выпад - два шага назад - выпад.
24. Шаг - выпад, два шага назад; Шаг - выпад, два шага назад - выпад.
25. Шаг - выпад - два быстрых шага назад; Шаг - выпад - повторный выпад.
26. Два шага вперед - два назад - выпад; Два шага вперед - выпад.
27. Передвижение в парах на сохранение дистанции.
28. Передвижения в парах: повторить атаковую комбинацию, которую задал водящий.
29. Передвижения на время: 3 мин., отдых 1 мин., 3 мин. отдых 1 мин., 3 мин.
30. Работа 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) 1. С выпадом;
 - 2. С шагом (скачком) - выпадом;
 - 3. Предварительно имитировать защиты;
 - 4. Менять позиции.
 - На мишени: 3 раза (5 серий)
1. Шаг - выпад - два шага назад - выпад;
 2. 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 фингтами 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 (внутрь, вверх, к наруже).
6. Ответные атаки — батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху; ответные атаки двойным переводом в руку сверху (внутрь, к наруже, 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 контразащитой 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 наруже).
9. Контратаки последующего намерения, завершаемые прямой защитой 4-й (6-й) с выбором и ответом прямо, ремизом переводом в руку внутрь (к наруже) 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 наруже из 2-го соединения; углом в руку к наруже (внутрь, 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. Контразащиты прямые и круговые и контратветы 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 наруже 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 фнтами.

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 фнтами применением подготавливающих простых атак.

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

13. Вызывать атаки с фнтами на подготовку применением подготавливающих сближений для нападений в контратемп.

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

15. Вызывать контратаки применением подготавливающих атак.

16. Вызывать атаки с фнтами применением подготавливающей защиты.

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

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

19. Различать простые нападения и нападения с фильтами, парировать простые нападения и опережать нападения с фильтами.
20. Переключаться от контратак и ответов к контразащите и контрответу, от контратаки к ответной атаке.
21. Переключаться от атак к контратакам, ремизам, повторным атакам с фильтами.
22. Экспромтом переключаться от контратаки к защите и ответу.
23. Переключаться от атак к ремизам, повторным атакам с фильтами.
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 атаковую инициативу, активно создавая ситуации для применения действий.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСВА

СС-1 г.о. 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 разнородных движений.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

3. Атаки с действием на оружие из верхних позиций:- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией;- батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху;- захват (батман) в 7-е (8-е) соединение и укол прямо в руку снизу;- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище;- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

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 контразащитой 4-й (6-й) и контративетом 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 с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;- ремизом в руку сверху;- уколом в бедро или голень из 7-й, 8-й защит в ближнем бою.

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);92- уколом в туловище с уклонением вниз.

10. Прямые защиты 2-я (1-я).

11. Полукруговые 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;- полукруговая 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. Контразащиты прямые верхние (круговые) и контративеты 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 фингами 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 контратемп;- атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвижением клинка вперед в боевой стойке;- атаки противника с фингами применением подготавливающей защиты;- контратаки противника применением подготавливающих атак с фингами;- контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях оружием.

10. Различать простые атаки и атаки с фингами противника, чтобы парировать простые атаки и опережать атаки с фингами.

11. Переключаться:- от контратаки и ответа к контрзащите и контративету;- 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: 94- 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 фингами из верхних соединений:-тройной перевод уколом 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:- уколом в руку с углом из верхних соединений (из верхних и нижних позиций);- уколом 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, завершающиеся 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);- 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:95- 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 фингами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.

4. Вызывать атаки противника с фингами применением подготавливающих защит.

5. Вызывать контратаки противника применением:- длинных сближений,- подготавливающих атак с фингами;- 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 фингом (к атаке с батманом и уколом или ударом);96- 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 контразащиту от простого ответа в определенный сектор и наносить контрответ 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 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 фильтрами.

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»;- контразащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;- контразащиту прямую верхнюю и контразащиту круговую верхнюю;- ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контразащитой и контрответом прямо;- простую атаку (двуэтаповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контразащитой и контрответом прямо;- двухэтаповую и трехэтаповую атаки с фильтрами;- атаку после подготавливающего 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;- 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 (контразащитами) и наносить ответ (контрответ) противнику, не реагируя:- на фильтры;- на батман (захват);- на замахи;- на притопы впереди стоящей ногой о дорожку;- на движения туловищем и головой.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основная направленность тренировки - индивидуализация технико-тактической подготовки. Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся. Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы занимающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и

тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект на зрителей. Юноши и девушки 18-20 лет отличаются самостимуляцией при проявлениях волевой активности, которую тренеры должны использовать для повышения требований к технико-тактической подготовленности. Ведь занимающиеся уже могут проявлять достаточный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способности к проявлениям выдержки и самообладания существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок и состава применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей. Физическая подготовка фехтовальщиков 18-20 лет направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранение определенного объема скоростно-силовых упражнений. Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня у мальчиков уже к 17-18 годам, а у девочек - даже к 15-16. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противникам, сокращения времени предвосхищения момента начала нападения или защиты. Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщиков являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в личных и командных турнирах примерно от 15 до 20 в годичном цикле позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боев.

ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

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

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

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

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

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

6. Атаки на подготовку:- с действием на оружие в верхнее соединение и укол в руку;- «стрелой» - укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;

7. Атаки второго намерения, завершаемые переключением:- к ремизу уколом прямо в руку;- к защите и ответу от контратаки уколом сверху;- к контрзащите прямой верхней и контратвету прямо в туловище;- к круговой контрзащите 4-й (6-й) и ответу прямо (переводом);- к повторной атаке двойным переводом в туловище;- к ремизу в руку с углом.

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

9. Атаки на подготовку:- финт уколом прямо в туловище и перевод в бедро (стопу).

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

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

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

13. Ответы:- уколом в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты;- уколом в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты.100

14. Контрзащитыкруговые верхние и контрответ уколом прямо (переводом) в туловище.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

1. Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

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

3. Вызывать атаки противника (простые и с фильтами) для применения круговой защиты или комбинации двух прямых защит. Используются подготавливающие прямые защиты. Вызывать простые ответы противника во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.

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

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

6. Противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки с оппозицией.

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

8. Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

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

10. Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

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

12. Преднамеренно защищаться, изменения ситуацию:- длину отступления или сближения;- сочетая защиты с уклонениями;- атакуя после отступления с фильтами или с действием на оружие.

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

14. Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор.

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

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

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

18. 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»;- контразащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;- контразащиту прямую верхнюю и контразащиту круговую верхнюю;- ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контразащитой и контратветодом прямо;- простую атаку (двуухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контразащитой и контратветодом прямо;- двухтемповую и трехтемповую атаки с фильтами;- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

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

20. Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

21. 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.

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

23. Вести бои, произвольно чередуя:- наступательный и оборонительный;- скоротечный и выжидательный;- маневренный и позиционный;- разнонаправленное маневрирование;- дистанционный прессинг.

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

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

26. Произвольное чередование атак:- переводом в туловище из верхних соединений;- переводом в руку сверху;- с финтом прямо и переводом в бедро;- двойным переводом из 4-го

(6-го) соединения уколом в туловище (руку);- с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.

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

28. Произвольное чередование комбинаций действий:- контратака уколом в туловище со сближением, затем защита с отступлением и ответом в руку;104- контратака уколом в руку с отступлением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией;- защита с отступлением и ответ уколом в туловище (руку), затем атака на подготовку уколом в туловище с оппозицией;- атака - батман в 4-е (6-е) соединение уколом в руку, затем повторная простая атака уколом с углом в руку сверху.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 14.

Таблица 14

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. |
| Этап основной подготовки | 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 | ~14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных |

| | | | | |
|--|---|----------|-----------------|--|
| <p style="margin: 0;">Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)</p> | судейства. Правила вида спорта. | | | 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. |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ~600/960 | | |
| | Роль и места 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 жизнедеятельности. 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/ недотренированность | ~200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ~200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ~200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося 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 | |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|----------|---|
| | | | | воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ~600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ~120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ~120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ~120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося, как много компонентный процесс | ~120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты- специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ~120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | В переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активно отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |
|--|--|--|--|

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

6.1.Материально-технические условия реализации программы.

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н](#) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической

работе в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н](#) (зарегистрирован Министром России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н](#) (зарегистрирован Министром России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие игрового зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Министром России 03.12.2020, регистрационный N 61238) ;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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.

Приложение 10 к ФССП

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

| N п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Верстак слесарный | штук | 1 |
| 2. | Гимнастический коврик | штук | 10 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
| 4. | Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием | комплект | 8 |
| 5. | Катушка-сматыватель | штук | 8 |
| 6. | Клинок | штук | 22 |

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 7. | Конусы спортивные | комплект | 1 |
| 8. | Мишень настенная для тренировки фехтовальщика | штук | 8 |
| 9. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 10. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 11. | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 12. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 13. | Оружие тренировочное | штук | 10 |
| 14. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 15. | Подводящий шнур к катушке-сматывателю | штук | 8 |
| 16. | Скалакла | 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 |

Таблица № 2

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|----------|-------------------|---|---|---|---|---|---|----|---|
| 7. | Клинок к электрорапирем | штук | на обучающее гося | - | - | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 8. | Наконечник к электрорапирем | штук | на обучающее гося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 9. | Проклейка рапира | штук | на обучающее гося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 10. | Электрорапира | комплект | на обучающее гося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "сабля" | | | | | | | | | | | |
| 11. | Клинок к сабле | штук | на обучающее гося | - | - | 3 | 1 | 8 | 1 | 10 | 1 |
| 12. | Сабля | комплект | на обучающее гося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |

Приложение 11 к ФССП

Обеспечение спортивной экипировкой

| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|--|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Защита груди универсальная (детская) | штук | 10 |
| 2. | Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник) | штук | 10 |
| 3. | Маска стандартная для фехтования | штук | 10 |
| 4. | Нагрудник детский стеганый (ватник) | штук | 10 |
| 5. | Налокотники для фехтования | пар | 10 |
| 6. | Перчатки для фехтования | пар | 10 |
| 7. | Чехол-сумка для оружия | штук | 10 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шпага" | | | |
| 8. | Шнур к электрошпаге | штук | 10 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "рапира" | | | |
| 9. | Шнур к электрорапирем | штук | 10 |
| 10. | Электрокуртка | штук | 10 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "сабля" | | | |
| 11. | Шнур к сабле | штук | 10 |
| 12. | Электрокуртка | штук | 10 |

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гетры белые | пар | на обучающее гося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|----------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Маска стандартная для фехтования | штук | на тренера-преподавателя | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Нагрудник | штук | на тренера-преподавателя | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Перчатки для фехтования | пар | на тренера-преподавателя | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Перчатки для фехтования | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Протектор груди (мужской) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Протектор груди с дополнительной защитой (женский) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10. | Обувь для фехтования | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Чехол для оружия на колесах | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шпага"

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------|------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. | Защита ноги | штук | на тренера-преподавателя | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Защита руки | штук | на тренера-преподавателя | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "рапира"

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14. | Футболка для беспроводного оборудования | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 |
| 15. | Шнур к электрорапи ре | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 |
| 16. | Электрокозырек на маску | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 |
| 17. | Электрокуртка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ся | | | | | | | | |
| 18 | Шнур-масса | штук | на обучающег ся | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "сабля" | | | | | | | | | | | |
| 19 | Футболка для беспроводного оборудования | штук | на обучающег ся | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 |
| 20 | Шнур к электросабле | штук | на обучающег ся | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 |
| 21 | Шнур-масса | штук | на обучающег ся | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 |
| 22 | Электрокуртка | штук | на обучающег ся | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 |
| 23 | Электронакладка на перчатку | штук | на обучающег ся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа №999)

6.3.Информационно-методические условия реализации Программы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркадьев В.А. Фехтование. Учебное пособие для секций и коллективов физической культуры. - М.: ФиС, 1953.
2. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование. Индивидуальный урок. - М.: Сов. Россия, 1962.
3. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. - М.: ФиС, 1969.
4. Базаревич В., Гансон В., Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. - М.: ФиС, 1973.
5. Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика. - Мин.: Выш. шк., 1983.
6. Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. - М.: ФиС, 1962.
7. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоров'я, 1977.
8. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. - М.: ФиС, 1972.
9. Лейтман Л.Г., Пономарева А.М., Родионов А.В. Фехтование юным. - М.: ФиС, 1967.
10. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. - М.: ФиС, 1966.
11. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщиков. - М.: ФиС, 1969.
12. Парамонов С. В. Подготовка шпажиста. - Киев: Здоров'я, 1986.
13. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. - М.: ФиС, 1968.
14. Пономарев А.Н., Сайчук Л.В. Фехтование на шпагах. - М.: ФиС, 1970.
15. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. - М.: ФиС, 1987.
16. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. - Мин.: Выш. шк., 1976.
17. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах (Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования). - Мин.: Выш. шк., 1985.
18. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: ФиС, 1993.
19. Третилова Т.А. Врачебный контроль в фехтовании. - М.: ФиС, 1960.
20. Тышлер Д.А. Скрестим клиники. - М.: ФиС, 1959.
21. Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика на саблях. - М.: ФиС, 1961.
22. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). - М.: ФиС, 1981.
23. Тышлер Д.А. Фехтовальные сюжеты. - М.: ФиС, 1983.
24. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995.
25. Тышлер Д.А. Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. -: Советский спорт, 1996.130
26. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Мовшович А.Д. Базаревич В.Я. Фехтование. Что должны знать спортсмен и тренер о судействе и проведении соревнований М.: ФОН, 1996
27. Турецкий Б.В. Поединок фехтовальщиков. - Киев: Здоров'я, 1985.
28. Фехтование и рукопашный бой. - М.: ФиС, 1940.

29. Фехтование. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1954.
30. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1959.
31. Фехтование. Учебное пособие для тренеров. - М.: ФиС, 1964.
32. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1967.
33. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1978.
34. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1968.
35. Фехтование. Справочник. -М.: ФиС, 1975.
36. Фехтование. Ступени мастерства. - М.: ФиС, 1975.
37. Фехтование. Спортивные термины на пяти языках. - М.: Русский язык, 1979.
38. Фехтование. Правила соревнований. - М.: ФиС, 1983.
39. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1983.
40. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1984.
41. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1985.
42. Фехтование. Сборник статей. - М.: ФиС, 1986.
43. Хозиков Ю.Т. Фехтование на штыках. - М.: ФиС, 1955.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд
3. Портал Федерации Фехтования России www.ruf.ru
4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org/131
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
8. Всероссийский реестр видов спорта. //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
9. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
10. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/
11. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
12. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
13. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru/>

Приложение 1

**Годовой учебно-тренировочный план
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН**

тренировочных занятий по спортивному фехтованию, из расчета на 52 недели (час).

| № п/п | Разделы подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|------------------|---------|--------------------|-------|---------------------------------|-------|---------|------|-----------------------------------|------|---------|------|------------------------|------|--------------------------|------|------|------|
| | | НП | | | | Т (СС) | | | | | | | | ССМ | | ВСМ | | | |
| | | До 1-го года | | Свыше 1-го года | | Этап начальной специализации | | | | Этап углубленной специализации | | | | | | | | | |
| | | 1 год | 2,3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | | Без ограничени й | | | | Без ограничени й | | Без ограничени й | | | |
| | | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 18 | 5,5 | 18 | 4,0 | 31 | 5,0 | 22 | 3,5 | 42 | 4,5 | 52 | 5,5 | 54 | 6,0 | 94 | 6,5 | 66 | 4,0 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 60 | 19,0 | 75 | 18,0 | 88 | 14,0 | 76 | 12,0 | 100 | 10,5 | 84 | 9,0 | 74 | 8,0 | 96 | 6,5 | 124 | 7,5 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 36 | 11,0 | 45 | 11,0 | 54 | 8,5 | 59 | 9,5 | 82 | 8,5 | 66 | 7,0 | 56 | 5,5 | 66 | 4,5 | 52 | 3,0 |
| 4. | Контрольные соревнования | 4 | 1,5 | 8 | 2,0 | 15 | 2,5 | 16 | 2,5 | 28 | 3,0 | 28 | 3,0 | 28 | 3,0 | 43 | 3,0 | 33 | 2,0 |
| 5. | Технико-тактическая подготовка | 194 | 63,0 | 270 | 65,0 | 436 | 70,0 | 448 | 72,0 | 680 | 73,0 | 702 | 75,0 | 720 | 77,0 | 1150 | 79,0 | 1381 | 83,0 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | 3 | 0,5 | 4 | 0,5 | 4 | 0,5 | 4 | 0,5 | 7 | 0,5 | 8 | 0,5 |
| 8. | Общее количество часов в год из расчета на 52 недели | 312 | 100 | 416 | 100 | 624 | 100 | 624 | 100 | 936 | 100 | 936 | 100 | 936 | 100 | 1456 | 100 | 1664 | 100 |
| 9. | Количество часов в неделю | 6 | 8 | 9-12 | | | | 14-18 | | | | 18-28 | | | | По индивидуальному плану | | | |
| 10. | Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 5 | 5-8* | | 6-10* | | 6-10* | | 6-10* | | | | | | | |
| 11. | Общее количество тренировок в год из расчета на 46 недель | 138 | 184 | 184 | 230 | 230-368 | | 276-460 | | 276-460 | | 276-460 | | | | | | | |

Примечание. Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными (* - в условиях тренировочных сборов). Цифры, иллюстрирующие объемы часов по видам подготовки, представлены в целых числах для удобства планирования.