

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №13» (далее учреждение) по фехтованию.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

Начальной подготовки;

Учебно-тренировочном (этап спортивной специализации);

Совершенствования спортивного мастерства;

Высшего спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России 04.12.2025 г. № 1079¹ (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Продолжительность этапа (период)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	до года	10-25
			свыше 1 года	10-20
Учебно-тренировочный этап	2-5	11	начальная специализация	4-20

¹ (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022 г., регистрационный № 71353).

(этап спортивной специализации)			углубленная специализация	4-18
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	весь период	2-15
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	весь период	1-12

4. 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 года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные, запрограммированные, свободные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки и	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 мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	обследования				
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3 Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	5
Отборочные	-	1	3	6	8	8
Основные	-	1	2	2	2	2

5.4 Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-25	10-20	4-20	4-18	2-15	1-12
		1.	Общая физическая подготовка	51	53	65	62
2.	Специальная физическая подготовка	30	34	38	32	37	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	14	25	75	112
4.	Технико-тактическая подготовка	136	189	312	436	608	811
5.	Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	12	15	19	31	75	87
6.	Инструкторская практика, Судейская практика	-	6	10	19	47	63
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	5	9	10	19	47	75
Общее количество часов в год		234	312	468	624	936	1248

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта 	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе 	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни 	в течение года

	жизни	(здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	в течение года
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	в течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,	в течение года

		легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	развитие изобретательности и логического мышления	в течение года
		развитие изобретательности и логического мышления	
		развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
		развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
		развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов	

		и состояний)	
--	--	--------------	--

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися фехтованием молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся фехтованием молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования	ежегодно до 10 января	Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Спортсмены проходят обучение под контролем родителей.
	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. Гигиена спортсмена. Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте. Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.	В течении года	Особенности данных мероприятий подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий этапе начальной подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности,

	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседы)		и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования	ежегодно до 10 января	Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Спортсмены проходят обучение под контролем родителей.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В течении года	Осуществлять контроль за проверкой спортсменами лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов.
	Ознакомление с правами и обязанностями спортсменов (беседа) Формирование критического отношения к допингу (беседа) Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)		На учебно-тренировочном этапе юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений	1 раз в год	Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности

	антидопинговых правил»		спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования	ежегодно до 10 января	Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Проверка лекарственных препаратов. Подача запроса на ТИ	В течении года	Осуществлять контроль за проверкой спортсменами лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов и подачей запроса на ТИ
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов, начиная с этапа спортивного совершенствования, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по плаванию.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	Инструкторская практика:		

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

10. 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 энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	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)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские осмотры	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

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учреждение 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 № 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».

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 у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического 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 учебно-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).

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «фехтование»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «фехтование»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «фехтование»;

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «фехтование»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «фехтование»;

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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с

учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее		не менее	
			6.0		7.0	
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3.	Челночный бег 2х7 м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
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	
			-	10

1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,4	7,0
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
2.4.	Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,8	4,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,6	3,8
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			14,4	15,6
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	

			5,2	6,8
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			15	14
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,6
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			14,0	15,4
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,0	6,6
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			16	15
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			720	580
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «фехтование»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки определяется локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку. С учетом специфики вида спорта «фехтование» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно — тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки фехтовальщиков;

- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- внедрение оптимального соотношения различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличиваются удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно — тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

- увеличение объема и интенсивности учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно - тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом годового цикла.

Программа по фехтованию предусматривает реализацию следующих видов и

компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки фехтовальщиков:

- физическая подготовка — общеразвивающие упражнения, способствующие повышению общей дееспособности;

- специальные упражнения направлены совершенствуют качества, необходимые фехтовальщику: силу, быстроту, ловкость, прыгучесть, выносливость, простую и сложную реакцию, чувство дистанции;

- техническая подготовка — овладение навыками выполнения и применения различных фехтовальных действий, умение не только выполнять приемы, но и применять их в условиях соревновательного боя.

- тактическая — имеет своей целью поддержать и совершенствовать имеющиеся тактические навыки и умения прививать новые, исправлять стойкие недостатки, расширять и углублять репертуар боевых действий.

- теоретическая — лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фехтовании).

- психологическая подготовка — базовая (психологическое развитие образование и обучение), к тренировкам (формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к учебно - тренировочным требованиям и нагрузкам), к соревнованиям (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации).

-соревновательная — соревнования, боевая практика, модельные тренировки, прикидки (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений).

Этап начальной подготовки

Продолжительность обучения - до 3 лет

Минимальный возраст занимающихся - 8 лет

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст, возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей.

Высока двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого поколения. Цель первого этапа многолетней подготовки фехтования - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку - заложить прочный фундамент.

Задачи начальной подготовки детей первого года обучения.

Набор детей для занятий фехтованием, не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, ловкие, с хорошей координацией движений, положительной внешней и внутренней мотивацией.

Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

Ознакомление и обучение основам выполнения простейших приемов фехтования и специализированных движений.

Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам фехтования.

В практике организации обучения фехтованию детей 8-10 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений требует проявления внимания, которое дети 8-10 лет могут удерживать

не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимо переключение внимания между упражнениями, конкретное общение между обучающимися и тренером - преподавателем. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

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 объему повторений.

Специализированные положения, приемы передвижений:

держание оружия, боевая стойка, шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед., серия шагов назад, полувывад, закрытие из полувывада назад., позиция 6-я, позиция 4-я, поединение 6-е, поединение 4-е, салют, шаг вперед и полувывад.

Специализированные движения оружием.

Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.

Имитация укола прямо с полувывадом, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.

Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.

Круговые движения клинком в верхних позициях.

Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола.

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Перемены соединений из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Укол прямо стоя на месте (с полувывадом), владея 6-м соединением.

Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 4-м соединением.

Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывадом.

Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувывадом.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувывадом.

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувывадом.

Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.

Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.

Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.

Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.

Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.

Атака - финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувывадом.

Атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полу выпадом.

Практические знания по общей и специальной физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития быстроты (Эстафеты)

2. Упражнения для развития ловкости.

3. Упражнения для развития силы.

4. Упражнения для развития гибкости.

5. Упражнения на расслабление.

Задачи начальной подготовки детей свыше года обучения:

- Отбор перспективных детей для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера - преподавателя за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизических показателей, вызванных систематическими занятиями фехтованием .

- Дальнейшее укрепления здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств выполнения упражнений.

- Разносторонняя сбалансированная общая и специальная физическая подготовка.

- Ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

- Привитие интереса к занятиям фехтованием, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности, создание условий для развития личностных качеств учащихся.

- Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в детских соревнованиях.

Приемы передвижений:

Серия шагов вперед и назад.

Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед).

Пол у выпад и закрытие вперед.

Полувывад и повторный выпад.

Серия шагов вперед и выпад.

Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.

Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола)

Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола)

Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.

Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.

Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.

Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения.

Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.

Атака уколом прямо в руку сверху с выпадом из 4-го и 6-го соединений.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку.

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку.

Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.

Защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.

Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколом в туловище.

Атака-прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.

Атака-прямой батман в 4-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в руку сверху.

Атака двойным переводом из верхних соединений уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор.

Контратака уколом в руку сверху с шагом назад.

Контратака переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника в верхнее соединение.

Тактические компоненты выполнения действий:

Выбор момента и принятие решения для начала атаки (в отступлении и сближении шагами).

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты с ответом (контратаки в шпаге и сабле)

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом (контратаки в шпаге и сабле)

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера - преподавателя)

Выполнение батмана или защиты, представляя их до начала направление движения клинком и достигая столкновения с оружием противника (тренера - преподавателя).

Тактические качества. Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетается с установками на его проявление в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей. Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

Учебно - тренировочный этап (до трех лет).

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

В первые два года (11-13 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлении двигательных реакций. Затем в течение двух лет (11-13 лет) осваиваются базовые действия, и проводится адаптация обучающихся к условиям соревнований.

Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества техники и тактики.

На занятиях с подростками 11-13 лет сохраняется необходимость частного применения игровой направленности построения упражнений из-за сильного эмоционального воздействия. В возрасте 11-13 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором их двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером - преподавателем или партнером.

Отмечено, что с 12 лет подростки способны совершать волевые усилия в соответствии с собственными мотивами.

Несмотря на высокую интенсивность, свойственную детям 11-13 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условия определенного интереса или увлеченности.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание и развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост сила у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявлении в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет.

Тактические знания и качества.

Этой частью программы являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие как:

поражаемая поверхность;
секторы и основные способы нападений;
пространство поля боя;
продолжительность поединков;
установленное количество уколов для достижения победы.

Дальнейшая тактическая информация включает обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений. Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

атаки в открытый сектор;
прямой защиты и ответа;
атаки переводом;
атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;
атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом в открываемый сектор.

- . Анализируются и запоминаются ситуации для применения двухтемповых атак с одним финтом и уколом, батманом и уколом, учитывая исходные положения оружия у атакующего и обучающегося и предполагаемые реакции противников на начало атаки.

- . Важны тактические указания тренера - преподавателя по ведению боя.

- . Среди тактических советов подчеркивается доступность атак с выпадом в случаях возникновения короткой дистанции, а с дальней дистанции - атак с шагом вперед и выпадом или даже с серий шагов вперед и выпадом.

- . Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.

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

На занятиях с подростками 11-13 лет сохраняется необходимость частного применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия.

В этом возрасте затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Это связано с формированием свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. В этом возрасте отмечен значительный прирост скорости движений.

Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо. Выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола.

Атака - круговой батман в верхнее соединение и укол прямо.

Защита прямая 4-я(6-я) с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище с выпадом.

Контрзащита прямая 4-я(6-я) и контрответ уколом прямо в туловище с выпадом.

Защита (контрзащита) прямая 4-я(6-я) и ответ уколом в руку сверху.

Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответ уколом прямо в руку сверху.

Атаки уколом прямо в руку сверху из верхних позиций.

Атака переводом из 4-го(6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.

Защита 6-я круговая и ответ уколом прямо в туловище.

Контратака с шагом назад уколом в руку сверху с оппозицией.

Повторная контратака с переводом (на вход противника в верхнее соединение).

Атака на подготовку переводом во внутренний сектор уколом в туловище (на вход противника в верхнее соединение).

Атака с выпадом уколом прямо в руку сверху (на отступающего после неудавшейся атаки противника).

Повторная атака уколом прямо в руку сверху.

Повторная атака переводом (на отступающего противника).

Атака - прямой батман в верхнее соединение и укол в руку прямо (на отступающего после неудавшейся атаки противника).

Атака с выпадом удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.

Повторная атака уколом в нижний сектор туловища.

Повторная атака переводом в туловище.

Атаки на подготовку:

-уколом в руку сверху;

-уколом прямо (переводом) в туловище.

Контратаки:

-переводом в руку в наружный (внутренний) сектор;

-уколом в руку снизу.

Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.

Атака второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го(6-го) соединения, затем ремиз уколом прямо (переводом).

Атаки двойным переводом из верхних соединений.

Атаки с круговым батманом и уколом прямо из верхних соединений.

Комбинация действий: ложная контратака уколом прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.

Обязательная информация и навыки.

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов

Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду или ударом в поражаемую поверхность.

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Знать требования по вызову места на дорожке по отношению к арбитру.

Самостоятельно проводить:

-разминку на тренировках;

-упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений;

-самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра;

-самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Учебно - тренировочный этап (свыше трех лет)

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

Программа предназначена для обучающихся 14-16 лет.

В течение трех лет осваиваются базовые действия и проводится адаптация обучающихся. В этом возрасте начинается пубертатный период обучающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также у 14-16 летних обучающихся снижение показателей точности нанесения уколов или ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

Позиции 8-я и 7-я.

Соединения 8-е и 7-е;

Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте, и в передвижении скрестными

шагами.

Атаки:

- перевод в туловище из 7-го и 8-го соединений;
- перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;
- укол прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;
- двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку);
- финт уколом прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
- финт уколом прямо в руку сверху и перевод в руку снизу;
- полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;

- батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и ответ уколом прямо в туловище. Защиты:
- прямые и нижние (8-я и 7-я) и ответ уколом прямо (переводом) в Руку;
- полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ уколом прямо в туловище.

Комбинация прямых защит:

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

Контрзащиты:

- верхние прямые 4-я и 6-я и ответ уколом прямо;
- верхние круговые 4-я и 6-я и ответ переводом в туловище.

Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор. Контратаки:

- из нижних позиций уколом в верхний сектор с оппозицией;
- переводом в верхний сектор с шагом назад или с шагом вперед;
- с углом в руку снизу.

Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Повторные атаки:

- уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
- уколом прямо в бедро;
- прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище.

Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:

- уколом прямо в руку во внутренний сектор;
- переводом в наружный сектор.

Тактические умения.

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающего показ укола;
- перемену позиции, вход в соединение;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего определенной защитой;

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
- от простых ответов и контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать уколом во внутренний и наружный секторы:

- атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;
- атаки с финтами излишней продолжительности;
- излишне длинные атаки.

Преднамеренно контратаковать уколом во внутренний (наружный) секторы:

- атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;
- атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника (шпага).

Экспромтно проверять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

-простыми атаками;

-атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор;

-применение вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерения противника, применять определенные защиты для выполнения атак переводом. Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола.

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа. Используется перемена позиции, замедленное сближение и отступление, перемена соединения.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак с действием на оружием и переводом. Используется подготавливающее нападение в определенный сектор или атака с батманом (захватом).

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак на подготовку.

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки. Используется отступление и ложная защита.

Вызывать простые ответы во внутренний сектор для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит. Используется подготавливающая прямая защита.

Вызывать простые атаки противника в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется длинное сближение.

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор для применения прямой защиты и ответа.

Маскировать:

-защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;

- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или - соединений;

- атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;

- атаки, на подготовку и контратаку, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;

- атаки и защиты с ответом, используя показ укола.

Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

-от защиты к атаке с одним финтом;

-от защиты к атаке с батманом и уколом прямо;

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

-от контратаки к применению защиты и ответа;

-от защиты к простой атаке.

Предвосхищать:

-длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;

-момент выполнения защит;

-длину подготавливающих движений оружием.

Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применением

подготавливающих действий оружием.

Вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка.

Тактические знания и качества.

Осваивается тактическая информация, определяющая выбор ситуаций и способов применения действий в поединках. Первоначально обучаемым сообщаются основные тактические установки на применение разновидностей атак: простых, с финтом, с действием на оружие. Конкретизируются ситуации взаимодействия с оружием противника, которые определяют возможности их результативного применения, в частности:

- исходные положения клинков;
- предстоящее реагирование или нереагирование противника на начало нападения;
- направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад);
- исходная дистанция между фехтовальщиками.

Затем формируются оценки возможностей применения атак на различных этапах развития схваток, в частности:

- атак, предназначенных для начала схватки;
- повторных атак;
- атак на подготовку;
- атак ответных.

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от ответов противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от уколов в туловище, нижних защит от уколов в бедро.

Тактические качества.

На первый план выдвигается развитие инициативности. Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностью к тактическому риску при использовании в поединках новых изученных действий.

Волевые качества, определяющие дисциплинированность, организованность, старательность, усердие подкрепляются целеустремленностью, настойчивостью, упорством в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства (до года обучения)

Целью этапа спортивного совершенствования фехтовальщиков является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным учебно — тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным.

На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные одаренные фехтовальщики в условиях, соответствующих целям. Основные задачи -расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения.

Основное направление на специализирование психофизических 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 движущегося клинка противника и дистанция в поединке.

В возрасте 16-17 лет начинает формироваться индивидуальный стиль поединка, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения.

Уровень быстроты движений подростков 16-17 лет 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, ибо быстрое применение комбинации действий у фехтовальщиков 16-17 лет лимитируются проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков 16-17 лет является специализированное двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений.

Лучшие фехтовальщики выступают в юношеских национальных и региональных первенствах по своей возрастной категории, а отдельные обучающиеся даже в международных турнирах.

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Атаки простые:

- уколом прямо в туловище с оппозицией из 7-го и 8-го соединения;
- переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединения;
- уколом прямо в стопу из нижней позиции;
- атаки финтами из 6-го и 4-го соединения;
- тройной перевод уколом в туловище;
- удвоенный перевод с уколом в туловище.

Атаки с действием на оружие из верхних позиций:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией;
- батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху;
- захват (батман) в 7-е (2-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 6-е соединение и укол прямо в туловище;
- двойной перевод из 6-го и 4-го соединения уколом в руку (туловище);
- уколом в руку с углом вниз.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 6-е и 4-е соединения и укол в руку сверху;
- двойной перевод в руку сверху во внутренний и наружный сектор.

Атаки на подготовку:

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

Атаки второго намерения, завершаемые:

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

Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо;
- ремизом, переводом в руку в наружный (во внутренний сектор)
- оппозицией 6-е и 4-е соединения;
- ремизом в руку сверху;
- уколом в бедро или голень 7-й (8-й) защит в ближнем бою.

Контратаки:

- переводом в руку снизу из 6-го и 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 2-й, 7-й (8-й) позиций;
- переводом в руку снизу из 6-го и 4-го соединения;

- уколом в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения;
- уколом в руку сверху с углом из 6-й позиции;
- уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю);
- уколом в туловище с уклонением вниз.

Прямые защиты 2-я (1-я).

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

Комбинации защит:

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

Ответы:

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

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

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

Ремизы:

- уколом прямо в туловище 6-го и 4-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.

Маневрировать:

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

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину и быстроту сближения;
- сектор нанесения укола.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

- длину отступления и сближения;
- использование защиты или уклонения.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;
- длину отступления и сближения;
- использование защиты или уклонения.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;
- длину отступления и сближения;
- повторными атаками.

Разведывать:

- настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;
- намерения противника к применению круговых защит.

Маскировать:

- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;
- простые атаки с применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;
- применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;
- атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;

-разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать:

- атаки противника на подготовку для нанесения уколов в контртемпе;
- атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвижение клинка вперед в боевой стойке;
- атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях оружием.

Различать простые атаки и атаки с финтами противника, чтобы парировать простые атаки и опережать атаки с финтами.

Переключаться:

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

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

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

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

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

Группы совершенствования спортивного мастерства (свыше года обучения)

Основная направленность тренировки - универсализация техникотактической подготовленности.

Нижние позиции - 7-я и 8-я.

Нижние соединения - 7-е и 8-е

Простые атаки с оппозицией:

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

Атаки с финтами из верхних соединений:

- тройной перевод уколом в туловище (в руку);

Атаки с действием на оружие;

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

Простые атаки:

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

Атаки двойным переводом на попытку противника завладеть верхним соединением.

Атаки с завязыванием:

- из 4-го в 8-е соединение и укол в бедро (стопу);

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

Атаки на подготовку:

- двойной перевод в руку сверху;
- полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (прямо в туловище)

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколom прямо в руку;
- к защите и ответу от контратаки уколom сверху;

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в верхнее соединение и укол прямо в туловище (руку);
- захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод в наружный (внутренний) сектор.

Атаки на подготовку:

- двойной (удвоенный) перевод во внутренний (наружный) сектор туловища.

Комбинация действий:

- простая атака из верхней (нижней) позиции уколom в стопу, затем ремиз в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.

Комбинации защит с ответом уколom в туловище:

- круговая 4-я и прямая 6-я;
- прямая 6-я и полукруговая 2-я;
- полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.

Ответы:

- уколom прямо (переводом) из 2-й и (1-й) защиты;
- двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты.

Защиты прямые нижние 2-я (1-я) с ответом уколom в предплечье.

Защиты полукруговые верхние 4-я (6-я) и ответ уколom прямо (переводом) в руку.

Ремизы:

- уколom прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;
- уколom прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Комбинации защит:

- прямых 4-й и 6-й.

Контрзащиты верхние круговые 4-я (6-я) с ответом переводом в туловище.

Контрзащиты верхние прямые 4-я (6-я) с ответом переводом в бедро.

Комбинации защит с ответами уколom прямо в туловище:

- полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я.

Ответы:

- уколom прямо в руку сверху из верхних защит;
- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.

Ремизы:

- уколom прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);
- уколom прямо в нижний сектор туловища.

Контратаки:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
- уколom прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;
- уколom в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад;
- уколom в бедро (стопу) с уклонением вниз;
- уколom в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Тактические умения.

Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием.

Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой.

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

Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.

Вызывать контратаки противника применением:

- длинных сближений;
- подготавливающих атак с финтами;
- атак с действием на оружие.

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор для применения прямой защиты и ответа.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и уколом);
- от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;
- от контратаки к атаке.

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

- повторные простые атаки;
- атаки с действием на оружие.

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.

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- вход в соединение.

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

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

Преднамеренно контратаковать уколом в открывающийся сектор атаки с батманом (захватом) в верхние соединения.

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

Противодействовать контратакам:

- простой атакой;
- атакой с действием на оружие и уколом во внутренний сектор.

Разведывать намерения противника, применяя:

- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
- контратаку со сближением и защиту со сближением 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 положение «оружие в линии»;
- подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколom во внутренний сектор;
- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
- ответ уколom прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;
- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;
- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;
- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

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

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

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

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

Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением;
- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

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

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответ (контрответ) противнику, не реагируя:

- на финты;
- на батман (захват)
- на замахи;
- на притопы впереди стоящей ногой о дорожку;
- на движения туловищем и головой.

Тактические знания и качества.

В тактических характеристиках боевых действий осваиваются разграничения между ними по степени готовности спортсменов к их применению (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно — экспромтно), понятия о ступенях реализации инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения), характер реагирования спортсменов в процессе выполнения действий (обусловлено, с выбором, с переключением).

В оценке боевых действий учитываются моментные и ритмические параметры их выполнения (начало или завершение, ускорение или замедление, возможная задержка), направления движений оружием и характер взаимодействия противника (сектор финта и укола; номер соединения, защиты, батмана, захвата)

При анализе техники и тактики применения нападений подчеркивается продолжительность их выполнения (однотемповые, двухтемповые, многотемповые); двигательные и тактические особенности их завершающей фазы (в заранее установленной сектор, с выбором сектора, с переключением к парированию контратаки или нападению в

открывающийся сектор).

У фехтовальщика к 15 годам уже обычно сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

Соревновательный опыт, основанный на наблюдательности, внимании, памяти, способствует формированию умения анализировать свои действия и действия противника, трансформируется затем в конкретную тактическую информацию. В свою очередь, оперативная память позволяет быстро действовать в сложных многоактовых схватках, определяя также возможности предвидения действий противников.

Группы высшего спортивного мастерства

Основная направленность тренировки - индивидуализация техникотактической 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 обучающихся. Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики проходит на фоне стабильных психических процессов, в связи со сформированностью психофизиологической сферы обучающихся.

Юноши и девушки от 18-20 лет отличаются самостимуляцией при проявлениях волевой активности, которую тренеры - преподаватели должны использовать для повышения требований к техн и ко-тактической подготовленности. Физическая подготовка фехтовальщиков 18-20 лет направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранения определенного объема скоростно-силовых упражнений.

Поддерживается новый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинации 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 к 15-16. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противнику, сокращения времени предвосхищения момента начала нападения или защиты.

Особое внимание начинают уделять выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. Оно может вызывать снижение двигательной активности и ухудшение точности уколов. Поэтому обязательным средством физической подготовки на этом этапе становятся спортивные игры, особенно баскетбол, минифутбол и др.

У сильнейших фехтовальщиков 18-20 лет начинает формироваться направленность к высшим достижениям, так как, имея возможность участвовать в большом количестве официальных и учебно - тренировочных соревнованиях, они быстро повышают квалификацию, а лучшие из них выступают в юниорских первенствах своих стран и мира.

Простые атаки с оппозицией:

-финт уколом прямо в верхний сектор и перевод в бедро (стопу)

Атаки с финтами из верхних соединений:

-удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище (в руку)

Атаки с действием на оружие:

-батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро (стопу)

Простые атаки:

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

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

Атаки с завязыванием:

-из 6-го в 7-е соединение и укол в нижнюю часть туловища (бедро или стопу)

Атаки на подготовку:

-с действием на оружие в верхнее соединение и укол в руку;

-«стрелой» - укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6 -е) соединение;

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

-к ремизу уколом прямо в руку;

-к защите и ответу от контратаки уколом сверху;

-к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо (переводом);

-к повторной атаке двойным переводом в туловище;

-к ремизу в руку с углом.

Атаки после подготавливающего отступления:

-батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо;

-перевод из верхних позиций (соединений) во внутренний (наружный) сектор;

Атаки на подготовку:

-финт уколом прямо в туловище и перевод в стопу (бедро)

Комбинация действий:

-перевод (двойной) перевод во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом;

-батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом.

Комбинация атак:

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

Комбинация защит с ответом уколом в туловище:

-полукруговая 6-я и круговая 6-я;

-полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы:

-уколом в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты.

Контрзащиты круговые верхние и контрответ уколом прямо

(переводом) в туловище.

Ремизы:

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

Комбинации защит:

-круговой 6-й и прямой 4-й.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

-круговая 6-я и полукруговая 2-я (8-я);

-круговая 4-я и полукруговая 2-я.

Ответы:

-переводом в руку сверху из нижних защит;

-завязыванием из 4-й защиты во 2-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);

Ремизы:

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

-уколом в руку с углом снизу (сверху);

-переводом в руку снизу из верхних соединений;

-переводом в руку сверху из 2-го соединения;

-с уколом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6-й позиции.

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

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, затем перевод во внутренний сектор и в кисть с углом;

-подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака уколом прямо в туловище с уклонением вниз.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой верхней защитой с ответом уколом прямо в туловище;

-ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Ответы второго намерения, завершаемые:

-верхней контрзащитой и контрответом;

-ремизом в руку сверху.

Тактические умения.

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Вызывать атаки противника с действием на оружие:

-входом в соединение;

-выдвижением клинка вперед в боевой стойке.

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

вызывать простые ответы противника во внутренний сектор для применения 4-ой контрзащиты и нанесения контрответа.

Переключаться:

-от защиты к применению контратаки;

-от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;

-от атаки к уколу в контртемпе.

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки с оппозицией.

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

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

-перемену позиций;

-медленные и короткие отступления;

-длинные сближения;

-реагирования защитой.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

-длину, быстроту, ритм, сектор нанесения укола, чередуя действия первого и второго намерений.

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:

-длину отступления или сближения;

-сочетая защиты с уклонениями;

-атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие.

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

-секторы нападения;

-длину сближения или отступления;

-укол с уклонением и оппозицией;

-действие первого и второго намерений.

Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор.

Проти водействовать контратакам:

-вызовом со сближением и прямой защитой с ответом.

Разведывать сектор атак противника. Используются имитация верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления.

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

Разведывать намерения противника, применяя:

-прямые и круговые защиты;

-контратаки в определенный сектор;

-ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

-ответ уколком 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 в верхний сектор из положения «оружие в линии»;

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

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

-контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;

-ответ уколком прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;

-простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;

-двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;

-атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

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

преждевременную контратаку с отступлением;

-преждевременную защиту с отступлением;

-сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

-атак в определенный сектор;

-прямых и круговых защит с ответом;

-защит и ответов и контратак с оппозицией;

-защит и ответов с отступлением и сближением;

-защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Вести бои, используя:

-определенную дистанцию;

-ограниченное пространство дорожки;

-лимит времени;

-ограниченную поражаемую поверхность у противника;

-различные исходные положения оружия у противника;

- способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по полю боя;

- способы обыгрывания противников - левшей;
- ближний бой.

Вести бои, произвольно чередуя:

- наступательный и оборонительный;
- скоротечный и выжидательный;
- маневренный и позиционный;
- разнонаправленное маневрирование;
- дистанционный прессинг.

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

Произвольное чередование защит:

- верхних и нижних;
- со сближением и отступлением;
- с ответом прямо и переводом.

Произвольное чередование атак:

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

Произвольное чередование атак с действием на оружие: -полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (руку);

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

Произвольное чередование комбинаций действий:

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

Тактические знания и качества.

Спортсмен, достигший уровня кандидата в мастера спорта, мастера спорта, уже владеет средствами ведения поединков, имеет соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, особенностями проявления психической сферы. Поэтому для повышения уровня мастерства необходимы четкие самооценки не только для того, что умеет делать в тренировке спортсмен, а прежде всего четкие представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты. Специальные данные необходимы и для усиления обороны, чтобы разнообразить и повысить эффективность применения защит с ответом, используя не только прямые, полукруговые и круговые защиты, конкретные и обобщающие, но с различным моментом парирования, совмещаемые с различными по направленности перемещениями.

Самостоятельную значимость имеет анализ данных о возможностях нанесения ответных уколов или ударов, зависимость результативности ответов от учета расстояния до противника в момент парирования, быстроты и точности его контрзащитных реагирований, моментных характеристик противодействий оружием.

Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения

мастерства фехтовальщика, является понимание об уровне использования зрительных помех, и прежде всего для усиления оборонительных действий. Ибо ложные движения оружием, туловищем, головой и ногами, полуповороты туловищем воздействуют на анализаторные системы атакующих. Они вызывают задержки, замахи и движения клинком, замедления сближений, нарушают технические структуры выполнения атак, что рассматривается как брак, который зрительно фиксируется судьями в боях на рапирах и шпагах.

Причем атакующий также может создавать зрительные и звуковые помехи, воздействующие на реакции обороняющегося, вызывая преждевременные контратаки и защиты, задержки в движениях оружием, затрудняя ведение ближнего боя.

Фехтовальщику поможет сравнительный анализ эффективности собственной наступательной и оборонительной тактики, объемов и состава разновидностей подготавливаемых действий, конкретизации их направленности на отвлечение внимания противника или на использование с целью воздействия на его тактические решения.

Тактические качества.

Важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков 18-20 лет является боевое разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Боевое разнообразие у фехтовальщика достижимо на основе реализации типовых тактических намерений с применением различных сочетаний приемов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а так же определенных знаний, позволяющих в определенных ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно.

Тактическая подготовка направляется на формирование умения увлекаться тактической борьбой, отношения к ведению боя как конфликтной интеллектуальной игре. Подобное противоборство следует сделать интересным, вытесняемым в сознании тренируемых какие-либо не относящиеся непосредственно к ведению боя мысли и чувства, поглощенность боем является самым действенным средством, обеспечивающим предпосылки для успешной реализации тактических замыслов.

15. Учебно-тематический план

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

физической культуры и спортом			формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, повиду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки.Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

				физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
------------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "фехтование" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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".

Объединение (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.

Проведение (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 званий, 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.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым

учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие игрового зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Гимнастический коврик	штук	на тренировочный спортивный зал	10
2.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Катушка-сматыватель	штук	на фехтовальную дорожку	2
4.	Клинок	штук	на тренировочный спортивный зал	22
5.	Конусы спортивные	комплект	на тренировочный	1

			спортивный зал	
6.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	на тренировочный спортивный зал	4
7.	Оружие тренировочное	штук	на тренировочный спортивный зал	10
8.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
9.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	на фехтовальную дорожку	2
10.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Стеллаж для оружия	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Фехтовальная дорожка	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Электрооружие	штук	на тренировочный спортивный зал	10
16.	Электропаяльник	штук	на организацию	2
17.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	на фехтовальную дорожку	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага»				
18.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	на организацию	1
19.	Винтик для наконечника к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20.	Заточный станок (электронаждак)	штук	на организацию	1
21.	Кнопка наконечника к электрошпаге (ершик)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
22.	Наконечник к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
23.	Проклейка к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
24.	Пружинка для наконечника к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
25.	Щуп для шпаги	штук	на организацию	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	на организацию	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	на организацию	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	на организацию	10
4.	Нагрудник детский стеганный (ватник)	штук	на организацию	10
5.	Перчатки для фехтования	штук	на организацию	10
6.	Чехол-сумка для оружия	штук	на организацию	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «шпага»				
7.	Шнур к электрошпаге	штук	на организацию	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Куртка для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Маска стандартная для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Набочник для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Нагрудник	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Перчатки для фехтования	пар	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	2	1	2	1
10.	Перчатки для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

12.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
13.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «шпага»											
15.	Защита ноги	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	Защита руки	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта и профессиональных стандартов.

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется в соответствии с Планом-графиком обучения тренерско-преподавательского состава Организации, включающего не только повышение квалификации, но и участие в семинарах, конференциях, электронное обучение или онлайн-курсы. Информационно-методические условия реализации Программы.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании.– М.: Физкультура и спорт, 1969.-182 с.
2. Булочко К.Т. (ред) «Фехтование» - Издательство «Физкультура и спорт» Москва 1967г.
3. Платонов В.Н., «Подготовка квалифицированных спортсменов». - М.: ФиС, 1986.
4. Пономарев А.Н. «Фехтование: от новичка до мастера» - М.: Физкультура и спорт, 1987. — 144 с., ил.
5. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР – М.: Советский спорт, 2006.
6. Турецкий Б.В. «Обучение фехтованию» - Учебное пособие для вузов. Академический проект. Москва, 2007 г.- 432 с.
7. Тышлер Д.А. «Спортивное фехтование» - М.: ФОН, 1997г. - 389 с.; ил.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
 2. Министерство спорта Ростовской области: <http://www.minsport.donland.ru>
 3. Федерация фехтования России:
 4. Олимпийский комитет России: <http://www.olympic.ru>
 5. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru/>
-