



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
**«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1»**

ПРИНЯТА

протоколом тренерско-преподавательского  
совета

от 05.03.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ МО УОР № 1»  
В.Л. Логачева  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
«05» марта 2024 г.

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

(в новой редакции)

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (принят приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 года № 877 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (принята приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 г. № 1148 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»)

Срок реализации:

Этап совершенствования спортивного мастерства: без ограничений.

Этап высшего спортивного мастерства: без ограничений.

Разработчик программы:  
Сухова М.В.,  
инструктор-методист

г.о. Краснознаменск

2024 г.

## Оглавление

<b>I</b>	<b>Общие положения</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	Нормативное обеспечение программы	<b>3</b>
<b>2</b>	Цели программы	<b>3</b>
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	<b>4</b>
<b>4</b>	Объем Программы	<b>4</b>
<b>5</b>	Виды (формы) обучения, применяющихся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	<b>5</b>
<b>6</b>	Годовой учебно-тренировочный план	<b>10</b>
<b>7</b>	Календарный план воспитательной работы	<b>12</b>
<b>8</b>	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	<b>16</b>
<b>9</b>	Планы инструкторской и судейской практики	<b>17</b>
<b>10</b>	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	<b>19</b>
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	<b>24</b>
<b>11</b>	Требования к результатам освоения Программы	<b>24</b>
<b>12</b>	Оценка результатов освоения Программы	<b>25</b>
<b>13</b>	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	<b>26</b>
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «фехтование» (рапира, сабля)</b>	<b>28</b>
<b>15</b>	Учебно-тематический план	<b>54</b>
<b>V</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>57</b>
<b>16</b>	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	<b>57</b>
<b>VI</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>57</b>
<b>17</b>	Материально-технические условия реализации Программы	<b>57</b>
<b>18</b>	Кадровые условия реализации Программы	<b>65</b>
<b>19</b>	Информационно-методические условия реализации Программы	<b>66</b>

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «велосипедный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «фехтование» утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 877<sup>1</sup>, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта, содержащих в своем наименовании слово «фехтование».

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

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса фехтовальщиков на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки фехтовальщиков и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды Московской области, Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.

---

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России от 05.12.2022 № 71353)

## **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**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

### **5. Объем Программы**

Объем учебно-тренировочной нагрузки определяется Организацией в соответствии с установленными параметрами к каждому этапу спортивной подготовки в приложении № 2 к ФССП.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18	24
Общее количество часов в год	936	1248

В таблице № 3 представлены минимальная наполняемость групп согласно ФССП, предлагаемый оптимальный количественный состав групп на каждом этапе спортивной подготовки.

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость групп согласно ФССП	Оптимальный количественный состав группы
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	2	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	1-3

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

**Формы обучения и организации занятий.** В практике подготовки фехтовальщиков различного возраста и квалификации выделены семь форм организации занятий:

- групповой урок;
- боевая практика;
- индивидуальный урок;
- занятия по физической подготовке;

- занятия по теоретической подготовке;
- контрольные соревнования;
- официальные соревнования.

Все перечисленные формы обучения и организации занятий могут являться составной частью содержания группового урока в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в учебно-тренировочном процессе самостоятельно, вне связи друг с другом.

**Групповой урок** занимает основное место при построении процесса подготовки фехтовальщиков. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе групповой урок имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности. На этапе совершенствования спортивного мастерства в учебно-тренировочном процессе преобладают целевые установки на повышение уровня технико-тактической подготовленности в индивидуальных уроках.

**Боевая практика** представляет собой учебно-тренировочное занятие продолжительностью от 2-х до 4-х часов, насыщенное сериями поединков с перерывами между ними, как без учета их результатов, так и проведенных на определенное количество уколов (ударов). Боевой практикой создается функциональная подготовленность фехтовальщиков и регулируется ее уровень, оптимизируется состав действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках.

**Индивидуальный урок** в системе подготовки фехтовальщиков является самостоятельной формой организации учебно-тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (двигательный аппарат и психическую сферу) и воспитание морально-психологических установок.

**Занятия по физической подготовке** широко распространены в учебном процессе фехтовальщиков на всех этапах годичного цикла подготовки. У фехтовальщиков на этапе начальной подготовки объемы занятий по физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность юных спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение обучающихся.

Для обучающихся на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства объемы занятий по физической подготовке снижаются, но остаются обязательными и планируются в каждом недельном цикле, кроме соревновательного (особенно в дни с двухразовыми тренировками).

**Контрольные и официальные соревнования** являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности фехтовальщиков,

реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса отбора и комплектования команд. Положения программы регламентируют продолжительность учебно-тренировочных мероприятий, проводимых в годичном цикле подготовки фехтовальщиков на возрастных этапах. Данный стандарт представлен в таблице № 4

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

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий, предусмотренных  
Федеральным стандартом спортивной подготовки**

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		



## Спортивные соревнования.

Таблица № 5

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4	6
Отборочные	10	10
Основные	2	2

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

*Отборочные* соревнования проводятся с целью отбора сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях.

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

*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 «велосипедный спорт»;

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

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

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации (далее - КП

Организации), 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 с учетом параметров, указанных в таблице 5.

Учитывая необходимость выполнения требований к результатам освоения дополнительной образовательной программы, установленных в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 №1148), в том числе к спортивным соревнованиям, при планировании соревновательной деятельности обучающихся рекомендуется включать в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий организации официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- на этапе высшего спортивного мастерства не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В случае если для участия в спортивных соревнованиях определенных уровней предусмотрено прохождение отборочных спортивных соревнований, такие спортивные соревнования также рекомендуется включать в соответствующие планы.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план.**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «велосипедный спорт» (далее - учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах) (приложение № 1).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как

органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на ССМ - четырех часов;

на ВСМ - четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, который представлен в таблице 5.

Таблица 5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

		Недельная нагрузка (астрономич. час.)	
		18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)	
		4	4
Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки			
1.	Общая физическая подготовка	67-37	67-50
2.	Специальная физическая подготовка	53-37	53-50
3.	Спортивные соревнования	6-100	93-142
4.	Технико-тактическая подготовка	688-937	950-1248
5.	Теоретическая, психологическая	42-75	62-91
6.	Инструкторская и судейская практика	41-25	54-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	39-37	56-50
8.	Общее количество часов в год	936-1248	1248-1664

## 7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы, включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией.

**Профориентационная работа.** Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве

волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей. Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

**Здоровьесбережение.** Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания. Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

**Патриотическое воспитание.** Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона).

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице 6.

Таблица 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных</b>	В течение года

		<p><b>соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
2.3	Личная и общественная гигиена	понятие о гигиене и санитарии; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; гигиена спортивных сооружений.	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	<b>Семинары, мастер-классы,</b>	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> <li>- участие в совместных конкурсах как региональных так и всероссийских конкурсах.</li> </ul>	
--	---	---	--

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План мероприятий по допингу).

Цели реализации плана мероприятий по допингу:

- предотвращение употребления допинга и борьба с ним в среде обучающихся
- предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов
- знание обучающимися нормативных документов:
  - Международный стандарт ВАДА по тестированию;
  - Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
  - Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

План мероприятий по допингу составляется на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана. При составлении используются следующие документы и интернет-ресурсы:

- статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:



<https://rusada.ru>

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 7.

Таблица 7

**План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте**

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Форма проведения</b>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	самостоятельная работа
	2. Мероприятие с приглашением специалиста РУСАДА	1-2 раз в год	семинар
	3. «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	семинар
	4. «Запрещенный список»	1 раз в год	семинар, самостоятельная работа
	5. «Процедура допинг-контроля»	1 раз в год	семинар
	6. «Подача запроса на ТИ»	1 раз в год	семинар
	7. «Система АДАМС»	1 раз в год	семинар

**9. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач организации является подготовка обучающихся к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

*Инструкторская практика.* В учебно-тренировочных занятиях применяется инструкторская практика при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику

выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки.

*Судейская практика.* Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «фигурное катание на коньках» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по фигурному катанию на коньках. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающий получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие обучающихся в судейской практике, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи.

На первом году занятий в группе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов с обучающимися младших возрастов. По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря.

На втором и далее годах обучения в группе совершенствования спортивного мастерства и группе высшего спортивного мастерства обучающиеся должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов, правильно вести дневник тренировок, регистрировать в нем объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Обучающиеся в данных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри учреждения.

Таблица 8

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Количество часов
ССМ	
Инструкторская практика	

Помощь тренеру-преподавателю в организации спортивных соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки.	12/17
Помощь тренеру-преподавателю в организации спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	2/4
Судейская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в судействе спортивных соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки	8/16
Помощь тренеру-преподавателю в судействе спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп	3/4
<b>Всего:</b>	<b>25/41</b>
<b>ВСМ</b>	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий	7/11
Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана для групп начальной подготовки	7/11
Помощь тренеру-преподавателю в проведении теоретических занятий с учебно-тренировочной группой и группой совершенствования спортивного мастерства	2/6
Судейская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в судействе тестовых спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп	7/11
Судейство тестовых спортивных соревнований спортивной организации для групп совершенствование спортивного мастерства	2/6
Судейство первенства спортивной организации для групп начальной подготовки	6/7
Судейство первенства спортивной организации для учебно-тренировочных групп	2/2
<b>Всего:</b>	<b>33/54</b>

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

Для прохождения обучения по Программе обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся устанавливаются в

соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования

Примерное планирование объема восстановительных мероприятий и средств имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося и др.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

**Пассивный отдых.** Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная неспецифическая нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, можно подразделить на три группы.

**Педагогические средства.** Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

**Психологические средства.** Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;

– условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

**Медико-биологические средства.** В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание может считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн).

На всех этапах обучения в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, увеличением количества занятий в неделю и сокращением времени на отдых, вопросам восстановления должно уделяться все больше внимания.

Объем восстановительных мероприятий планируется в индивидуальных годовых планах подготовки. Конкретный план и целесообразность их проведения определяет тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных спортсменов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в учебно-тренировочном процессе зависит эффективность всего учебно-тренировочного процесса.

Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей Организации.

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

Педагогические средства восстановления применяются на всех этапах обучения.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице 9.

Таблица 9

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

№	Этапы спортивной подготовки	Объем времени в год	Периодичность
<i>Этапы ССМ и ВСМ</i>			
1	Плановая диспансеризация		1 раз в 6 месяцев
2	<i>Медико-биологическое мероприятия:</i> - Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки - Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви - Медико-фармакологическое сопровождение - Лечебная работа с обучающимися и при возникновении заболеваний и травм		Систематически, в течение года
3	<i>Восстановительные мероприятия:</i> Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. Физиотерапевтические методы: Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.	≈ 37ч/39ч; ≈ 50ч/56ч	Систематически, в течение года

<p>Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</p> <p>Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез</p> <p><i>Психологические мероприятия:</i> воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств.</p> <p>Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.</p> <p>Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.</p>		
--	--	--

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам освоения Программы**

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.

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;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах фехтования;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не допускать их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 допускать нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по



видам подготовки;

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

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

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.

Организация самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки.

При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

По результатам промежуточной аттестации выносится решение о переводе, зачислении обучающегося на следующий год, этап спортивной подготовки.

Критерием принятия решения о переводе обучающегося на следующий год, этап спортивной подготовки является успешная сдача контрольно-переводных нормативов и тестов.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий

спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, выездом на спортивное мероприятие.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица № 10

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

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

3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
------	---

Таблица № 11

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	
			42	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,6
2.2.	Челночный бег 4х14 м	с	не более	
			14,0	15,4
2.3.	Челночный бег 2х7 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 (спортивные звания)				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «фехтование» (дисциплины «сабля», «рапира»)**

##### **Этап совершенствования спортивного мастерства (возраст 16-18 лет)**

##### ***Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения***

###### Фехтование на рапирах:

совершенствование подготавливающих движений оружием при серийном выполнении комбинаций приемов передвижений;

простые атаки:

- укол прямо из 8-го и 7-го соединений;
- переводом в бок из 7-го соединения;
- переводом в верхний сектор при перемене противником соединения;
- таки с финтом в открытый сектор и уколом в открывающийся верхний сектор из нижних позиций и соединений;

-таки – полукруговой (круговой) батман в верхнее (нижнее) соединение и перевод в нижний (верхний) сектор;

полукруговые защиты – 8-я и 7-я, 1-я и 2-я;

- така – финт уколом прямо в открывающийся сектор и двойной перевод;

атаки с действием на оружие:

- батман во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (бок);
- батман в 6-е соединение и перевод в наружный сектор;

- простые атаки переводом в открывающийся верхний сектор на вход противника в соединение;

-таки двойным переводом (удвоенным переводом) в открывающийся сектор на вход противника в соединение;

повторные атаки:

- укол прямо, реагируя на отступление противника;

атаки после подготавливающего отступления:

- перевод во внутренний (наружный) сектор;

- батман в 4-е соединение и укол прямо (переводом); атаки на подготовку:
- прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо; ремизы на задержанный ответ:
- уколом прямо из 4-го соединения; атаки второго намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой (контратакой или ремизом прямо);

ответы:

- переносом в верхние секторы;
- уколом прямо из 2-й и 1-й защит;

защиты круговые:

- 7-я;
- 8-я;

контрзащиты:

- круговая 6-я;
- круговая 4-я;

контрответы:

- уколом прямо (переводом) с выпадом из 4-й (6-й) защиты;
- переводом в верхний сектор из 8-й защиты;

контратаки:

- уколом прямо из 8-й позиции;
- уколом прямо из 4-го соединения;

приемы ведения ближнего боя:

- ответы уколом прямо (переводом) согнутой рукой.

Фехтование на саблях:

соединение 2-е, соединение 1-е;

комбинации передвижений шагами и скачками вперед и назад;

удар по маске, удар по левому боку из 2-го соединения;

атака простая и повторная атака ударом по маске в комбинации приемов передвижения – скачок вперед и выпад плюс повторный выпад;

атака с серией финтов ударом в открывающийся сектор по левому или правому боку в комбинации передвижений – скачок вперед и выпад плюс повторный выпад;

атаки после подготавливающего отступления:

- финт ударом по маске и удар по левому (правому) боку;
- финт ударом по левому и удар по правому боку;

комбинация действий:

- атака ударом по маске с выпадом, затем повторный выпад с ударом по маске (правому боку) или переключением – защита и ответ ударом по маске;

комбинация атак – выпад с ударом по маске, затем скачок и выпад с серией финтов, и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку. Выполняется в

ситуации применения противником верхних защит с произвольным чередованием отступления и сближения;

комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и удар по маске. Выполняется в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3-й позиции;

комбинации действий:

- атака второго намерения, затем повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по левому (правому) боку;
- контратака второго намерения ударом по руке в наружный сектор, затем защита и ответ ударом по маске;

комбинации защит:

- 5-я и 3-я;
- 5-я и 4-я;
- 5-я и 2-я;

атака после подготавливающего сближения с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку;

- защита 4-я с несколькими шагами назад и ответ переносом ударом по правому боку;

комбинации действий:

- подготавливающая защита 5 – я с шагом назад и удар по руке в наружный сектор;
- защита верхняя с серией шагов назад и ответ с переключением от удара по маске к удару по правому боку;
- ложные шаги назад и защита верхняя с ответом ударом по маске;
- контратака второго намерения с шагом назад, контрзащита верхняя с выбором и контрответ;

ответ с финтом уколом во внутренний сектор и удар переносом в наружный сектор;

контратака ударом по руке снизу обухом;

ремизы:

- уколом во внутренний сектор;
- ударом по руке в наружный сектор;

повторные простые атаки:

- переносом удар по правому (левому) боку;

атаки после подготавливающего отступления:

- батман в 4-е соединение и удар по маске;
- переносом удар по правому боку;
- серия финтов и удар в открывающийся сектор.

**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 (рапира и шпага) ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа;

переключаться:

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

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;

аневрировать 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 контротчет прямо (переводом);

преднамеренно контратаковать уколом в открывающийся сектор атаки с батманом (захватом) в верхние соединения, ударом по руке в сабле атаки/ с несколькими финтами;

экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором;

противодействовать контратакам:

- простой атакой;

- атакой с действием на оружие и уколom или ударом во внутренний сектор; разведывать намерение противника применить определенную защиту.
- Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола (удара);
- разведывать длину маневра противника назад для применения быстрой и длинной атаки. Используются замедленные и укороченные нападения;
  - разведывать намерения противника применить:
    - прямые и круговые защиты;
    - контратаки в определенный сектор;
    - ответы простые и ответы с финтами;
- используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:
- ответ уколom прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
  - контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;
  - контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;
  - контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
  - подготавливающую короткую атаку с отступлением и уколom прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
  - подготавливающую защиту верхнюю и уколom прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
  - контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколom во внутренний сектор;
  - контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
  - ответ уколom прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;
  - 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, 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.

### ***Специальные термины:***

атака комбинированная;

батман проходящий;

бой ближний;

столкновение;

укол с углом;

бой ближний;

бой наступательный;

бой оборонительный;

бой маневренный;

бой позиционный;

бой выжидательный;

бой скоротечный;

действие одготемповое (двухтемповое, трехтемповое, многотемповое);

действие с переключением;

действие преднамеренное;

действие экспромтное;

действие первого намерения;

действие второго намерения;

комбинация действий.

### ***Тактические знания и качества.***

#### Тактические знания.

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 (обусловленно, 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 взаимодействий с оружием 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 установленный сектор, с выбором сектора, с переключением к парированию контратаки или нападению в открывающийся сектор).

Дополнительной информацией о защитных действиях являются понятия о конкретных защитах, отражающих нападение в определенный сектор, обобщающих защитах, а также защитах с выбором.

Изучается тактическая сущность контратак и ремизов, на понимании которой основывается выбор и подготовка ситуаций для их преднамеренного применения. Осваиваются ситуации применения действий из положения «оружие в линии», а также пригодные для противодействия противнику, использующему положение «оружие в линии».

По отношению к подготавливающим действиям необходима информация о возможностях расширения задач разведывания, маскировки, вызовов. Обосновывается в целях разведывания намерений и привычных действий у противников использование широкого круга атак и средств противодействия атакам, выполняемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения удара или укола. Подчеркиваются возможности оценки схваток, закончившихся безрезультатно, для уточнения намерений, необходимых в целях реализации последующих схваток.

Информация об эффективности применения действий маскировки и вызовов акцентируется на широкие возможности взаимозамен между их разновидностями, предназначенными для решения аналогичных тактических задач, например, за счет использования:

- отступлений или сближений различной длины;
- сближений с заметной или малозаметной стартовой фазой;
- вращательных или боковых перемещений туловища;
- преждевременных коротких встречных нападений.

Изучаются тактические характеристики построения боев, относящиеся к

инициативе начала схваток (наступательно или оборонительно), использованию пространства фехтовальной дорожки (маневренно или позиционно), времени на подготовку действий (позиционно или выжидательно), тактические особенности применения действий в ближнем бою. В результате формируются тактические модели ведения поединков, предназначенные для противодействия различным по оснащенности боевыми действиями и уровню тактической активности, а также темпераменту противникам. Ускоряется освоение технико-тактических особенностей построения боев, диктуемых условиями и ситуационным разнообразием соревнований.

Например, необходимое позиционное и оборонительное ведение боя в начале поединка с незнакомым противником, при недостаточной разминке в промежутках между ступенями турниров, достигнутом значительном преимуществе в счете матча прямого выбывания или командной встречи, приближающемся окончании времени боя с целью сдержать вынужденную наступательную инициативу противника и сохранить соотношение в уколах или ударах.

В свою очередь, ведение наступательного и скоротечного боя требуется для подавления инициативы противника в условиях определившейся эффективности избранной тактики ведения поединка, а также и при необходимости ликвидировать достигнутое противником преимущество в счете матча прямого выбывания или в соотношении уколов (ударов) по ходу командной встречи, при истечении ее продолжительности и др.

Исключительно значимым является понимание многоцелевой тактической составляющей маневрирования, которым реально, в частности:

- усложнить противникам выбор и подготовку моментов для начала атак;
- создать внезапность применяемым собственным атакам и контратакам;
- затруднить противникам реализацию тактических намерений из-за отвлечения их внимания на выбор моментных компонентов применения;
- ставить противников в условия вероятностного появления технического «брака» в движениях оружием и дистанционных ошибок в начальных фазах схваток.

В тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение учебно-тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях. Первоначально задачу на преимущественное применение определенных действий или конкретной тактики построения боев определяет тренер. Лишь затем спортсмен будет способен контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых компонентов при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации тактических намерений, диктуемых потребностями процесса повышения уровня своей техникотактической подготовленности.

### Тактические качества.

У фехтовальщика к 16 годам обычно уже 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 противников, трансформируется затем в конкретную тактическую информацию. В свою очередь, оперативная память позволяет быстро действовать в сложных многоактных схватках, определяя также возможности предвидения действий противников.

Предвидение основывается на долгосрочной памяти о технико-тактических возможностях противников, что облегчает подготовку к предстоящим соревнованиям и учет результатов проведенных боев.

### **Методические рекомендации к проведению учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства**

*Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.*

К 17 годам у юношей и девушек завершается стабилизация психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект. Спортсмены отличаются самостимуляцией при проявлении волевых усилий, что должно использоваться тренерами для повышения требований к технико-тактической подготовке. Фехтовальщики данного возраста уже способны проявлять должный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных учебно-тренировочных и соревновательных целей. Выдержка и самообладание существенно расширяют возможности совершенствования содержания тренировок, состава действий и применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Двигательная подготовка направляется, в основном, на специализацию ловкости и выносливости при сохранении должного объема скоростно-силовых упражнений. Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движением туловища и оружия, повышение которого завершается к 18 годам. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня уже к 17-18 годам, а у девочек даже на год или два раньше. Вместе с тем сохраняются возможности

повышения быстроты выполнения действий за счет локализации амплитуд движений клинком и длины продвижения к противнику, сокращения времени предвосхищения момента начала действий со стороны противника.

Особое внимание начинает уделяться выносливости, так как по мере продвижения к финалу соревнований нарастает утомление, ведущее к снижению двигательной активности, ухудшению целевой точности и сокращению состава подготавливаемых действий.

***Основная педагогическая задача: универсализация технико-тактической подготовки.***

Универсализация технико-тактической подготовки – это расширение состава применяемых средств единоборства фехтовальщика за счет освоения новых боевых ситуаций для применения привычных действий в нападении и защите.

Наблюдая за поединками фехтовальщика, можно увидеть, что свои действия в атаках, контратаках или защитах с ответом он выполняет только в определенных, привычных для него ситуациях. Например, атаки с финтами чаще всего – основные, с характерными для каждого эпизода подготавливающими действиями. Примерно то же самое можно отметить и при реализации защит с ответом и контратак. Поэтому, решая задачи универсализации технико-тактической подготовки фехтовальщика, необходимо, в первую очередь, формировать у него навыки применения привычных действий в их вариативном формате, то есть на различной дистанции до противника, из различного положения оружия (своего и противника), а также в наступательных и оборонительных схватках, протекающих маневренно или позиционно, скоротечно или выжидательно. При этом необходимо научить его применять в поединке излюбленные действия с использованием тактических разновидностей нападений, различающихся стартовым моментом (ответные, повторные, на подготовку).

Если совершенствуются контратаки, то обязательно их выполнение с различной дистанции, а также с оппозицией и уклонением. Аналогичным образом следует подходить и к совершенствованию защит с ответом. И во всех случаях шире разнообразить содержание подготавливаемых действий для создания максимальной неопределенности ситуаций единоборства, которая лежит в основе внезапности нападений.

***Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства.***

Этап совершенствования спортивного мастерства (возраст 16-18 лет) характерен тем, что наиболее подготовленные и перспективные фехтовальщики могут привлекаться в состав национальных команд и принимать участие в чемпионатах мира и Олимпийских играх, выполняя еще и юношеский спортивный календарь.

Основная педагогическая работа с контингентом спортсменов заключается в индивидуализации технико-тактической подготовки. Двигательная тренировка

направлена в основном на специализацию ловкости и поддержания должного уровня быстроты, рост которой по данным ряда авторов к 18 годам прекращается. При этом и скоростно-силовые возможности также достигают предела максимального развития к 16-18 годам, а у девочек даже раньше.

Особое внимание следует уделять специализации выносливости, ибо утомление, нарастающее по мере приближения к финальной части соревнований, часто становится причиной падения двигательной активности во время боя, ухудшения точности укола и тем самым становится причиной снижения результативности действий в поединках.

Среди слабых сторон, имеющих отношение к реализации действий в поединках на рапирах, можно отнести:

- низкую результативность простых атак при высоких объемах их применения;
- невысокие показатели использования повторных атак при их низкой результативности;
- недостаточное количество ложных нападений;
- низкую результативность наступательных схваток при реализации прессинговой тактики;
- слабый уровень специализированных умений экспромтного переключения от одних действий к другим.

К типовым недостаткам применения действий в поединках на саблях на этапе спортивного совершенствования следует отнести:

- низкую результативность повторных атак. При этом и объемы использования данных атак находятся на уровне 4-5%. Приведенные цифры обусловлены изменившейся практикой судейства в ситуациях, когда повторная атака нередко квалифицируется как действие, выполняемое с потерей темпа, что дает преимущество контратаке противника;
- низкие объемы применения атак, завершаемых ударом по руке в наружный сектор, по руке сверху и обухом клинка по руке снизу;
- недостатки в технике применения верхних защит 3-й и 4-й, выражающиеся в чрезмерно согнутой вооруженной руке в момент выполнения защитных действий;
- отсутствие возвратного движения рукой при отражении удара, что увеличивает вероятность преждевременных защитных попыток, облегчающих противнику выполнение атак с финтами.

Среди недостатков оснащенности фехтовальщиков на шпагах следует отметить:

- низкую результативность атак с финтами, контрзащит с контрответом;
- невысокую эффективность защит с ответом, основных и повторных атак у прессингующих и обороняющихся спортсменов, что свидетельствует о недостаточной адекватности применения данных средств единоборства по отношению к специфике фехтования на шпагах и связанных с этим технических ошибок при их реализации.

Говоря об опорных признаках технико-тактической тренировки в фехтовании на рапирах на этапе спортивного совершенствования, следует выделить также уровни

взаимосвязей между операционными и функциональными показателями при реализации действий.

Для результативного применения атак значимы: скоростно-силовые возможности, время реакции предвосхищения, вероятностное прогнозирование, эмоциональная устойчивость и доминантность.

Успешное применение в поединках защит с ответом взаимосвязано с силой мышц кисти, временем дифференцировочной реакции, вероятностным прогнозированием, личностной трезвостью, доминантностью, эмоциональной устойчивостью.

Выигранные контратаки обусловлены координационными способностями, временем реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью.

К опорным признакам технико-тактической тренировки в фехтовании на саблях относится следующий комплекс корреляционных связей. Результативное применение атак на слабом уровне связано со скоростно-силовыми качествами фехтовальщиков, и на среднем уровне со временем реакции выбора из двух альтернатив, временем дифференцировочной реакции и реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием и доминантностью.

Успешное применение защит с ответом связано со временем простой реакции и реакции выбора из двух сигналов, временем реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием, личностной самостоятельностью и эмоциональной устойчивостью.

Результативные контратаки на слабом уровне связаны с координационными способностями и со средней теснотой со временем простой реакции, предвосхищения и вероятностным прогнозированием.

Ключевыми ориентирами для технико-тактической тренировки фехтовальщиков на шпагах могут служить следующие корреляционные связи.

Успешное проведение атак связано на слабом уровне со скоростно-силовыми качествами, с простой и дифференцировочной реакцией, с перцептивной антиципацией, вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью.

Результативное применение защит с ответом, по существу, повторяет уже приведенные взаимосвязи, актуальные для реализации атак. Вместе с тем их удельный вес значительно выше. Так, точность реакции на движущийся объект (предвосхищение) теснее связана с результативностью ответов. То же можно сказать и о вероятностном прогнозировании.

Что касается контратак, то их успешное применение связано, прежде всего, с вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью. Другие свойства обнаружили лишь слабые взаимосвязи (скоростно-силовые качества, длина тела, время простой реакции, доминантность).

Приведенные показатели уровней взаимосвязей между результативностью применяемых действий и психомоторными и личностными свойствами спортсменов приводят к следующему заключению:

- процесс технико-тактического оснащения фехтовальщиков на возрастных этапах подготовки в определенной мере опосредован двигательными, психическими и личностными свойствами. На каждом этапе отдельные свойства и уровни взаимосвязей могут изменяться. Постоянно значимыми на пути спортивного совершенствования остаются вероятностное прогнозирование, точность реакции на движущийся объект, время дифференцировочной реакции, эмоциональная устойчивость. Вместе с тем только в фехтовании на саблях доминантность на среднем и тесном уровнях связана с успешным применением атак;

- выявленные корреляционные связи указывают на необходимость специализации актуальных для каждого возрастного этапа двигательных и психических свойств посредством подбора соответствующих упражнений, в том числе и в процессе индивидуального урока;

- информация об уровнях взаимосвязей между функциональными и операционными показателями расширяет возможности индивидуального подхода к технико-тактическому оснащению фехтовальщиков;

- учет личностных свойств также способствует индивидуализации технико-тактической подготовки, помогая адекватно формировать стиль боя и оснащать тактическими умениями фехтовальщиков с различными личностными свойствами.

Фехтовальщики на этапе совершенствования спортивного мастерства, особенно те из них, кто входит в состав ближайшего спортивного резерва национальной сборной команды, попадают в систему централизованной профессиональной подготовки. Они участвуют в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях взрослого и юношеского спортивного календаря, что с учетом больших физических и психических нагрузок требует разумного планирования учебно-тренировочного процесса. В этой связи на этапе спортивного совершенствования значительное внимание уделяется двум направлениям в тренировке спортсменов: индивидуализации технико-тактического оснащения и совершенствованию выносливости.

Направленность индивидуализации определяется в целом достоверной информацией об используемом составе средств единоборства, включая оценку частоты применения отдельных действий и их вклада в общую результативность соревновательной деятельности. Не менее важна также коррекция (если есть такая необходимость) применения разновидностей подготавливаемых действий, секторов завершения нападений. Для оптимизации тактической подготовленности возможен учет антропометрических данных спортсмена, его скоростных и сенсомоторных качеств, координационных способностей и отдельных свойств личности. При этом следует учитывать, что в практике технико-тактической тренировки фехтовальщиков известны случаи, когда спортсмен отличается откровенно слабыми



координационными способностями, однако на фехтовальной дорожке проявляет удивительную фехтовальную ловкость.

Что касается выносливости, то следует иметь в виду: ощутимое утомление у фехтовальщиков, имеющих хорошие показатели двигательной подготовленности, наступает после 10-12 боев с высоким уровнем психической напряженности. Подобная суммарная нагрузка составляет в соревнованиях предварительный тур и два тура прямого выбывания. Таким образом, на крупных турнирах бой за вход в 16 лучших проводится уже на фоне утомления. С учетом этого специализация выносливости должна проводиться в русле совершенствования, в первую очередь, аэробных возможностей, а затем и анаэробных, поскольку отдельные поединки проходят в условиях высокой двигательной интенсивности на фоне кислородного долга.

**Этап высшего спортивного мастерства (возраст 18 лет и старше)**  
***Приемы и действия, тактические умения, тактические знания,***  
***предусмотренные для освоения***

Фехтование на рапирах:

перемены верхних и нижних позиций и соединений в сочетании с сериями передвижений шагами вперед и назад, другими приемами нападения и маневрирования;

атака, завершаемые уколом с дугообразной траекторией ведения клинка;

атака удвоенным переводом и переводом в другой сектор из верхних позиций;

атака с финтами серией переносов в верхние секторы, завершаемая переносом в открывающийся сектор с дугообразной геометрией ведения клинка;

атаки с батманом и уколом прямо в нижний сектор с дугообразной траекторией;

комбинированные атаки с захватом (батманом) в верхний сектор и финтом прямо (переводом, переносом);

трехтемповые атаки из нижних позиций с финтом в верхний сектор и уколом двойным (удвоенным) переводом;

повторные атаки:

- переводом на задержанный ответ;
- батманом (контрбатманом) и переводом в верхний сектор;
- захватом (контрзахватом) и переводом в верхний сектор;

ответные атаки:

- двойной (удвоенный) перевод в верхний сектор;
- с финтом прямо и переводом (переносом);

атаки второго намерения укол прямо (переводом), завершаемые прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо (переводом, переносом);

атаки второго намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой

(контратакой или ремизом прямо);

ремизы на задержку или отсутствие ответа переводом в наружный и внутренний секторы;

произвольное чередование атак первого намерения и атак второго намерения, завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом);

защиты верхние второго намерения с ответом прямо, завершаемые прямой верхней контрзащитой с контрответом прямо;

ответы:

- стрелой двойным переводом во внутренний (наружный) секторы;
- с дугообразной траекторией ведения клинка при уколе в верхние и нижние секторы поражаемой поверхности;

комбинации верхних прямых (круговых) защит с нижними защитами; контрзащиты:

- полукруговая 8-я;
- полукруговая 2-я;
- полукруговая 1-я;

контрответы переводом в бок из 7-й или 8-й защиты;

контратаки:

- переносом в верхний сектор с отступлением;
- переводом во внутренний сектор с уклонением вниз;
- прямо со сближением после вызова длинной атаки противника;
- контратаки второго намерения, завершаемые прямой верхней защитой с выбором и контрответом прямо;

приемы ведения ближнего боя:

- уколы из-за головы;
- уколы с выводом гарды вверх (в том числе в ответах);
- ответы (контрответы) с уклонением вниз (в стороны). Ведение боев с различными тактическими характеристиками (маневренно, позиционно, выжидательно, скоротечно, наступательно, оборонительно). Ведение боев с применением прессинга и противодействия прессингу противника;

Фехтование на саблях:

удар по маске, удар по левому боку из 1-го соединения;

комбинация ударов – по руке снизу (обухом), по руке сверху во внутренний сектор, по маске;

комбинация движений оружием при нападении противника по левому боку – удар по руке сверху во внутренний сектор, удар по маске, 4-я защита и ответ ударом по маске;

комбинация движений оружием при нападении противника по правому боку – удар по руке в наружный сектор, удар по маске, удар по руке в наружный сектор, 3-я защита и ответ ударом по маске;

атака – батман в 4-е соединение и удар по левому боку;

атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор в комбинации передвижений – скачок вперед и выпад плюс повторный выпад;

атаки после подготавливающего отступления:

- финт ударом по левому, финт ударом по правому и удар по левому боку;
- финт уколom во внутренний сектор и удар по правому боку;

атака с серией финтов и переключением – защита с ответом ударом по маске;

комбинация действий – атака ударом по руке сверху во внутренний сектор, удар по руке в наружный сектор с переносом, 3-я защита и ответ – финт ударом по маске и удар по правому боку;

комбинация действий на серию перемен противником верхних позиций – удар по левому боку, удар переносом по правому боку, удар переносом по левому боку;

комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад ударом по маске или переключением – удар по правому боку (защита с ответом ударом по маске). Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки с шагом назад, защиты с отступлением различной длины, атаки на подготовку с выпадом;

комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником атак на подготовку с выпадом ударом по маске и верхней защиты с отступлением различной длины;

комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и переносом удар по правому боку (руке в наружный сектор). Выполняется в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления серией шагов назад в 3-й позиции;

комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с ударом по маске или переключением – защита и ответ ударом по маске. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по руке в наружный сектор и укола во внутренний сектор с отступлением;

комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с ударом по маске. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки с выпадом и контратаки с шагами назад;

комбинация атак – скачок и выпад с ударом по правому боку, затем выпад с ударом по правому боку. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по маске, стоя на месте, и контратаки с выпадом ударом по маске;

комбинации действий:

- атака второго намерения ударом по маске, затем повторная атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку;

атака на подготовку с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку;

подготавливающая атака с выпадом ударом по маске, затем удар в контртемпе переносом по руке в наружный сектор;

комбинации действий:

- подготавливающая контратака с выпадом ударом по маске, повторный удар переносом по руке в наружный сектор, защита 5-я и ответ ударом по маске;

- ложная контратака ударом по маске с выпадом, защита 5-я и ответ ударом по левому боку;

- защита и ответ ударом по маске, контрзащита верхняя и контрответ с переключением от удара по маске к удару по правому боку;

- ложная атака ударом по правому боку и ремиз ударом по руке в наружный сектор;

- ложная атака ударом по маске и повторная атака – финт по левому боку и удар по правому боку;

контратака переносом ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку;

повторные простые атаки:

- с серией финтов удар в открывающийся сектор;

- батман в 4-е соединение и удар в открывающийся сектор;

- с батманом в 4-е соединение, серией финтов и ударом в открывающийся сектор.

**Тактические умения:**

маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением;

вызывать атаки противника с действием на оружие:

- входом в соединение;

- выдвиганием клинка вперед в боевой стойке;

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

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

переключаться:

- от защиты к применению контратаки;

- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;

- от атаки к уколу или удару в контртемпе (ремизу);

предвосхищать момент выполнения защиты, длину и быстроту атаки на отступающего противника;

противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки и атаки с оппозицией;

затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией;

создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки;

преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- перемену позиции;
- медленные и короткие отступления;
- длинные сближения;
- реагирования защитой;

преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы;

преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину;
- быстроту;
- ритм;
- сектор нанесения укола или удара;
- чередуя действие первого и второго намерений;

преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:

- длину отступления или сближения;
- сочетая защиты с уклонениями;
- атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие;

преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- укол или удар с уклонением и оппозицией;
- действие первого и второго намерений;
- преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор

(рапира, шпага);

противодействовать контратакам:

- вызовом со сближением и прямой защитой с ответом;

разведывать сектор атак противника. Используются имитации верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления;

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

разведывать намерения противника применить:

- 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 с отступлением и ответом;
- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;
- контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;
- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
- ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и 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 (в рапире и шпаге);

вести бои, произвольно чередуя:

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

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

произвольное чередование защит:

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

произвольное чередование атак:

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

произвольное чередование атак с действием на оружие:

- полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (руку);

- полукруговой батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку);
- батман в 7-е (8-е) соединение и укол в руку сверху;

- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо в туловище (руку снизу);

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу;

произвольное чередование комбинаций действий:

- контратака укол в туловище со сближением, затем защита с отступлением и ответом в руку;

- контратака укол в руку с отступлением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией;

- защита с отступлением и ответ укол в туловище (руку), затем атака на подготовку укол в туловище с оппозицией;

- атака – батман в 4-е (6-е) соединение укол в руку, затем повторная простая атака укол с углом в руку сверху.

### **Специальные термины:**

действие преднамеренно-экспромтное;

завязывание;

намерение;

тактическая задача боевого действия;

тактическая установка на ведение боя;

отбив отведением;

защита уступающая;  
укол в атаке и ответе с дугообразной траекторией;  
уклонение.

### ***Тактические знания и качества.***

#### **Тактические знания.**

Спортсмен, достигший уровня кандидата в мастера спорта, а тем более выполнивший норматив мастера спорта, уже владеет многими средствами ведения поединков, имеет соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающихся различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психической сферы. Поэтому для повышения уровня мастерства необходимы четкие самооценки не только того, что умеет делать в тренировке спортсмен, а, прежде всего, четкие представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, тех ситуациях, в которых спортсмен получает наибольшее число ударов или уколов.

Осмысление собственной оснащенности для фехтовальщика позволит учитывать реальную вариантность способов ведения поединков в типовых ситуациях. Например, учет количества приемов противодействия контратакам противника, используемых спортсменом, позволит сопоставить их эффективность и реально приблизиться к пониманию необходимости расширения диапазона тактических решений и способов действий в подобных схватках. Ведь наиболее распространенными средствами борьбы против контратак являются простые атаки, а также подготавливающие сближения с последующей защитой и ответом. Вместе с тем, не все простые атаки позволят стать победителем схватки при ожидании контратаки со стороны противника, ибо в колющих видах фехтования возможно попадание в оппозицию из-за ошибочно выбранного исходного положения перед атакой и неадекватно ожидаемой контратаке выбор сектора нанесения укола.

Следовательно, фехтовальщику понадобится информация о возможностях применения атаки с действием на оружие и уколом в открытый сектор, а в других ситуациях, атаки с действием на оружие и уколом в открываемый сектор, эффективности применения ложной короткой атаки и действительной повторной атаки, комбинации с парированием возможной контратаки по ходу сближения в атаке, а также и других способов противодействия контратакам.

Аналогичный подход понадобится при накоплении информации о разнообразии способов противодействия защищающимся противникам для конкретизации пространственных, моментных и ритмических параметров ожидаемых защитных действий оружием, направления и длины перемещений противников и оружия в момент применения защит, возможном использовании с их стороны дополнительных помеховых движений туловищем, вооруженной (и невооруженной) рукой и клинком.



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 и 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. Важными являются умения выбрать сектор для нанесения ответов, а также трансформирования длины движений оружием, реагируя на изменения противниками дистанции в момент выполнения ответов. Должны учитываться также возможности перехода в ближний бой при неудавшемся ответе.

Применение контратак лимитировано объемом информации о возможностях повышения их результативности при учете быстроты и длины сближений противников в атаках, ожидаемых секторов завершения атак, стороны действий на оружие и направления финта, особенностей реагирований, атакующих в фазах основного сближения.

Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения мастерства фехтовальщика, является понимание об уровне эффективности использования зрительных помех, и, прежде всего, для усиления оборонительных действий. Ибо ложные движения оружием, движения туловищем, головой и ногами, полуповороты туловищем воздействуют на анализаторные системы атакующих. Они вызывают задержки, замахи в движениях 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.

Анализируя итоги поединков с основными противниками, следует оценивать не только собственные действия, но и предполагать со стороны противников применение заранее осмысленной тактики, выводов и контрмер с учетом результатов предыдущих схваток и тренировок.

#### 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 применением различных сочетаний приемов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Новизну в действиях при ведении боев демонстрируют обычно находчивые, раскованные юноши и девушки. Техническое творчество легче опровергается противниками, чем тактическое. Ибо тактическая новизна намерений труднее уловима и надолго остается в арсенале фехтовальщика.

Тактическая подготовка направляется на формирование умения увлекаться тактической борьбой, отношения к ведению боя как к конфликтной интеллектуальной игре. Подобное противоборство следует сделать интересным, приятным, вытесняющим в сознании тренируемых каких-либо не относящихся непосредственно к ведению боя мыслей и чувств. Поглощенность боем является самым действенным средством, обеспечивающим предпосылки для успешной реализации тактических замыслов.

#### **Методические рекомендации к проведению учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства**

##### ***Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.***

На возрастном этапе высшего спортивного мастерства спортсмены уже включены в учебно-профессиональную деятельность в большинстве своем, являясь студентами учебных заведений. Поэтому продуктивная учебно-тренировочная работа нередко зависит от умелого сочетания планирования времени тренировок с учетом расписания занятий обучающихся. Спортсмены данного возраста отличаются некоторой автономизацией от взрослых, однако отношения в семье и спортивном коллективе могут оказывать различное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса.

Для юношей и девушек данного возрастного этапа характерно профессиональное самоопределение, формирование самосознания и мировоззрения, что не может не учитываться в воспитательной работе и их спортивной деятельности.

Процесс специализации двигательных и психических качеств фехтовальщиков, по существу, уже завершен, поэтому актуальной становится задача поддержания достигнутого психомоторного уровня с помощью упражнений индивидуального урока и установок на боевую практику. Вместе с тем необходимо постоянно совершенствовать специальную выносливость спортсменов, имея в виду продолжительность многоступенчатых соревнований и их эмоциональную напряженность. Наряду с этим следует все также систематически повышать

надежность применения средств единоборства, используя различные сенсорные помехи во время индивидуального урока.

***Основная педагогическая задача: индивидуализация технико-тактической подготовки.***

Индивидуализация технико-тактической подготовки в целях адекватного боевого оснащения фехтовальщиков достигается, в первую очередь, путем точного анализа склонностей спортсмена к использованию определенных средств единоборства, учета его продольных размеров тела, двигательных и психофизиологических возможностей. Правильная индивидуализация будет осуществлена разумным применением таких средств единоборства, в структуре применения которых должным образом отразятся свойственные фехтовальщику антропометрические свойства и психомоторные способности.

Не менее важно считаться с так называемыми «своизмами» фехтовальщика, то есть действиями, выходящими за рамки типовых, и выполняемыми к тому же с некоторыми ошибками в кинематике движений. Для реализации в поединке таких действий необходим творческий союз спортсмена с тренером с целью поиска адекватных подготавливающих действий, маскирующих момент применения данного «своизма». Объектами для индивидуализации в фехтовании на рапирах и шпагах могут быть особенности подготовки и применения, а также объемы использования разновидностей атак по способу и моменту их реализации в поединке.

Фехтовальщикам комбинационного склада можно предложить освоение тактических моделей, начинаемых ложной атакой, после которой непрерывно следует действительная атака. В результате совершенствуются навыки срочной коррекции по мере преодоления глубины дистанции и оперативного изменения кинематики и динамики завершения нападения.

В тренировке фехтовальщиков, имеющих склонности к частому применению контратак, следует первоначально осваивать контратаки с отступлением различной длины, а затем со сближением. Далее подбираются секторы нанесения укола, а также оппозиции и уклонения.

Фехтовальщики, склонные к применению защит с ответом, должны формировать тактические навыки чередования прямых и круговых верхних и нижних защит в их дистанционной вариативности. При этом осваиваются разновидности вызовов нападений в определенные секторы со сближением и отступлением, ложные контратаки и разнообразные положения оружия перед схваткой.

Фехтовальщики с хорошей простой двигательной реакцией успешно ведут маневренные и выжидательные бои на дальней дистанции с использованием атак и ответов первого намерения.

Фехтовальщики, склонные к применению действий, основанных на применении дилеммно-дифференцировочных реагирований, относительно легко переносят их в

различные ситуации поединков, используя подготавливающие действия. Хорошее время реакции взаимоисключающего выбора позволяет продуктивно действовать при возникновении неожиданных ситуаций и сравнительно небольшого объема тактической информации.

Таблица 12

		Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле																																																			
		Этап совершенствования спортивного мастерства на учебный год (спортивный сезон) 52 недели																																																			
№	Учебный материал	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		49	50	51
1	Общая физическая подготовка	3				4				3				4				2				3				4				4				1				3				3				3				<b>37</b>			
	<i>Итого часов по разделу 1</i>	3				4				3				4				2				3				4				4				1				3				3				3				<b>37</b>			
2	Специальная подготовка	6				7				4				1				1				2				4				4				5				1				1				1				<b>37</b>			
	<i>Итого часов по разделу 2</i>	6				7				4				1				1				2				4				4				5				1				1				1				<b>37</b>			
3	Участие в спортивных соревнованиях	8				10				11				11				10				10				9				9				14				4				0				4				<b>100</b>			
	<i>Итого часов по разделу 3</i>	8				10				11				11				10				10				9				9				14				4				0				4				<b>100</b>			
4	Технико-тактическая подготовка	95				98				99				99				50				83				82				87				94				50				50				50				<b>937</b>			
	<i>Итого часов по разделу 4</i>	95				98				99				99				50				83				82				87				94				50				50				50				<b>937</b>			
5	Теоретическая, психологическая подготовка	5				5				5				5				5				5				5				5				10				10				10				5				<b>75</b>			
	<i>Итого часов по разделу 5</i>	5				5				5				5				5				5				5				5				5				10				10				10				5			
6	Инструкторская и судейская практики	3				4				3				4				0				4				3				4				0				0				0				0				<b>25</b>			
	<i>Итого часов по разделу 6</i>	3				4				3				4				0				4				3				4				0				0				0				0				<b>25</b>			
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6				4				4				4				1				3				4				4				4				1				1				1				<b>37</b>			
	<i>Итого часов по разделу 7</i>	6				4				4				4				1				3				4				4				4				1				1				1				<b>37</b>			
<b>Всего: часов в месяц</b>		<b>126</b>				<b>132</b>				<b>129</b>				<b>128</b>				<b>69</b>				<b>110</b>				<b>111</b>				<b>117</b>				<b>123</b>				<b>69</b>				<b>65</b>				<b>69</b>				<b>1248</b>			

Таблица 12

Таблица 13

		Распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле																																																			
		Этап высшего спортивного мастерства на учебный год (спортивный сезон) 52 недели																																																			
№	П/Л	Учебный материал	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		49	50
1		Общая физическая подготовка	5				5				6				5				2				3				5				5				4				6				2				2				<b>50</b>		
		Итого часов по разделу 1	5				5				6				5				2				3				5				5				4				6				2				2				<b>50</b>		
2		Специальная подготовка	5				5				6				5				2				3				5				5				4				6				2				2				<b>50</b>		
		Итого часов по разделу 2	5				5				6				5				2				3				5				5				4				6				2				2				<b>50</b>		
3		Участие в спортивных соревнованиях	11				16				14				12				0				23				24				20				20				20				0				0				<b>91</b>		
		Итого часов по разделу 3	11				16				14				12				0				23				24				20				20				20				0				0				<b>91</b>		
4		Технико-тактическая подготовка	104				104				104				104				53				120				104				104				104				119				124				104				<b>1248</b>		
		Итого часов по разделу 4	104				104				104				104				53				120				104				104				104				119				124				104				<b>1248</b>		
5		Теоретическая, психологическая подготовка	6				2				6				4				15				9				10				8				9				8				8				6				<b>91</b>		
		Итого часов по разделу 5	6				2				6				4				15				9				10				8				9				8				8				6				<b>91</b>		
6		Инструкторская и судейская практики	0				3				3				0				1				8				8				8				2				0				0				0				<b>33</b>		
		Итого часов по разделу 6	0				3				3				0				1				8				8				8				2				0				0				0				<b>33</b>		
7		Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1				1				1				1				1				8				1				1				3				12				12				8				<b>50</b>		
8		Итого часов по разделу 1	1				1				1				1				1				8				1				1				3				12				12				8				<b>50</b>		
		Всего: часов в месяц	<b>132</b>				<b>136</b>				<b>140</b>				<b>131</b>				<b>74</b>				<b>174</b>				<b>157</b>				<b>151</b>				<b>146</b>				<b>153</b>				<b>148</b>				<b>122</b>				<b>1664</b>		

## 15. Учебно-тематический план.

Поскольку среди видов подготовки фехтовальщиков имеет место теоретическая подготовка, в программе приводится тематика теоретических занятий в представленном ниже учебно-тематическом плане.

Таблица 14

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>3720</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	620	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	620	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	620	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	620	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	620	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	620	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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>4980</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	996	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	996	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	996	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	996	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	996	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**

Осуществление спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» основано на учете особенностей фехтования на рапирах, шпагах и саблях. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фехтование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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 всероссийского уровня.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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 Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) <sup>1</sup>;

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.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

---

<sup>1</sup> С изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).

подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Организация должна иметь спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, в количестве не ниже установленного Приложениями № 10, № 11 к ФССП.

Таблица № 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Верстак слесарный	штук	1
	Гимнастический коврик	штук	10
	Доска информационная	штук	2
	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
	Катушка-сматыватель	штук	8
	Клинок	штук	22
	Конусы спортивные	комплект	1

Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
Мяч баскетбольный	штук	1
Мяч волейбольный	штук	1
Мяч теннисный	штук	10
Мяч футбольный	штук	1
Оружие тренировочное	штук	10
Палка гимнастическая	штук	10
Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
Скакалка	штук	10
Скамейка гимнастическая	штук	3
Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
Стеллаж для оружия	штук	2
Тиски слесарные	штук	1
Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
Фехтовальная дорожка	штук	4
Электрооружие	штук	10
Электропаяльник	штук	2
Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага», «рапира»		
Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
Щуп для шпаги	штук	2
Заточный станок (электронаждак)	штук	1

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Тренировочное оружие	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»							
	Клинок к электрорапире	штук	на обучающегося	4	1	8	1
	Наконечник к электрорапире	штук	на обучающегося	5	1	8	1
	Проклейка рапира	штук	на обучающегося	5	1	8	1
	Электрорапира	комплект	на обучающегося	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»							
	Клинок к сабле	штук	на обучающегося	8	1	10	1
	Сабля	комплект	на обучающегося	3	1	4	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
	Маска стандартная для фехтования	штук	10
	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	10
	Налокотники для фехтования	пар	10
	Перчатки для фехтования	пар	10
	Чехол-сумка для оружия	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «шпага»			
	Шнур к электрошпаге	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «рапира»			
	Шнур к электрорапире	штук	10
	Электрокуртка	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «сабля»			
	Шнур к сабле	штук	10
	Электрокуртка	штук	10

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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



	для паха						
10.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	2	1	2	1
11.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «рапира»							
14.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	4	1	5	1
15.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	4	1	5	1
16.	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	4	1	5	1
17.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	4	1	5	1
18.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	4	1	5	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «сабля»							
19.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	4	1	5	1
20.	Шнур к электросабле	штук	на обучающегося	4	1	5	1
21.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	4	1	5	1
22.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	4	1	5	1
23.	Электронакладка на перчатку	штук	на обучающегося	1	1	1	1

## **18. Кадровые условия реализации Программы.**

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

### Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
3. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. - М.: Академический Проект, 2011. - 111 с.
4. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника. Тактика. Тренировка. - М.: ООО «Де Либри», 2019. - 105 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 624 с.
6. Спортивное фехтование: учебник для Вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. - М.: Спорт, образование, наука, 1997. - 386 с.
7. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. - М.: Академический Проект, 2007. - 430 с.
8. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер - М.: Деловая лига, 2002. - 254 с.
9. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М.: Академический Проект, 2007. - 232 с.
10. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. - М.: Академический Проект, 2007. - 152 с.
11. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М.: Академический Проект, 2007. - 133 с.
12. Тышлер Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. - М.: Академический Проект, 2010. - 183 с.
13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2004. - 144 с.
14. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. - М.: Человек, 2014. - 232 с.

### **Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Foil Fencing. - Part one. - Escrime au Fleuret. Entrainement Technique. - DVD video. - 2000.
2. Foil Fencing. - Part Two. - Escrime au Fleuret. Entrainement Tactique. - DVD

video. - 2000.

3. Foil Experiment. - DVD video. - [www.fencingmultimedia.com](http://www.fencingmultimedia.com), 2005.

4. Fencing. Bout Simulator. Individual Training Device. / Г. Тышлер. - DVD video. - [www.fencingmultimedia.com](http://www.fencingmultimedia.com), 2005.

5. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 1. - DVD video. - [www.fencingmultimedia.com](http://www.fencingmultimedia.com), 2008.

6. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 2. - DVD video. - [www.fencingmultimedia.com](http://www.fencingmultimedia.com), 2008.

7. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 1. - DVD video. - [www.fencingmultimedia.com](http://www.fencingmultimedia.com), 2008.

8. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 2. - DVD video. - [www.fencingmultimedia.com](http://www.fencingmultimedia.com), 2008.

9. Тренировка чемпиона. Сабля. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - DVD video. - [www.fencingmultimedia.com](http://www.fencingmultimedia.com), 2008.

10. Тренировка передвижений / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - DVD video. - [www.fextovanie.ru](http://www.fextovanie.ru), 2009.

11. печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

12. видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

13. конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

14. получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

#### Перечень интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>;

2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>;

3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>;

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>;

5. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>;

6. Официальный сайт федерации фехтования России [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusfencing.ru>;

7. Официальный сайт европейской конфедерации фехтования (EFC) [Электронный ресурс] URL: <http://www.eurofencing.info>;

8. Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE) [Электронный ресурс] URL: <http://www.fie.ch>.