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)
«01» 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

I	**Общие положения**	**3**
II	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**4**
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	**4**
4	Объем Программы	**4**
5	Виды (формы) обучения, применяющихся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	**5**
6	Годовой учебно-тренировочный план	**10**
7	Календарный план воспитательной работы	**12**
8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	**16**
9	Планы инструкторской и судейской практики	**17**
10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	**19**
III	**Система контроля**	**23**
11	Требования к результатам освоения Программы	**23**
12	Оценка результатов освоения Программы	**24**
13	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	**25**
IV	**Рабочая программа по виду спорта «фехтование» (рапира, сабля)**	**27**
14	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	**27**
15	Учебно-тематический план	**66**
V	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	**69**
16	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	**69**
VI	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**71**
17	Материально-технические условия реализации Программы	**71**
18	Кадровые условия реализации Программы	**78**
19	Информационно-методические условия реализации Программы	**79**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтованию» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «фехтование» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «фехтование» утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 877[1], 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.

[1](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

4. 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.

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24	32
Общее количество часов в год	1248	1664

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 превалируют 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 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	В осстановительные 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 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной	
	Этап совершенство-вания 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.)	
		24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)	
		4	4
		Наполняемость групп*	
		2	1
Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки			
1.	Общая физическая подготовка	37	50
2.	Специальная физическая подготовка	37	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	100	142
4.	Техническая подготовка	512	687
5.	Тактическая подготовка	425	561
6.	Теоретическая подготовка	38	46
7.	Психологическая подготовка	37	45
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	20	27
9.	Инструкторская практика	14	25
10.	Судейская практика	11	8

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	11	15
	Общее количество часов в год	1248	1664

*Администрация ГБПОУ МО «УОР № 1» определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по соответствующему виду спорта, но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

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

Непривышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

Непрывышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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.	**Профориентационная деятельность**		

1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка	В течение года

		физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
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.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

		- участие в совместных конкурсах как региональных так и всероссийских конкурсах.	

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
Этапы совершенство-вания спортивного мастерства и высшего	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	самостоятельная работа
	2. Мероприятие с приглашением специалиста РУСАДА	1-2 раз в год	семинар

спортивного мастерства	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
Помощь тренеру-преподавателю в организации спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	2
Судейская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в судействе спортивных соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки	8
Помощь тренеру-преподавателю в судействе спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп	3
Всего:	**25**
ВСМ	
Инструкторская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий	12
Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана для групп начальной подготовки	10

Помощь тренеру-преподавателю в проведении теоретических занятий с учебно-тренировочной группой и группой совершенствования спортивного мастерства	3
Судейская практика	
Помощь тренеру-преподавателю в судействе тестовых спортивных соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп	2
Судейство тестовых спортивных соревнований спортивной организации для групп совершенствование спортивного мастерства	2
Судейство первенства спортивной организации для групп начальной подготовки	2
Судейство первенства спортивной организации для учебно-тренировочных групп	2
Всего:	**33**

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.

Объём 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
	Этапы ССМ и ВСМ		
1	Плановая диспансеризация		1 раз в 6 месяцев
2	*Медико-биологическое мероприятия:* - 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	≈ 6ч/8ч;	Систематически, в течение года
3	*Восстановительные мероприятия:* Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы,	≈ 11ч/15ч;	Систематически, в течение года

	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. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез *Психологические мероприятия:* 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. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.		

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»

Нормативы ОФП							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Понимание туловища лежа на спине (за 1 мин), количество раз	
не менее		не менее		не менее		не менее	
юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
42	16	+13	+16	230	185	50	44

Нормативы СФП									
Бег на 14м, с		Челночный бег 4х14м, с		Челночный бег 2х7м, с		Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14м, количество раз		Тройной прыжок в длину с места, см	
не белее		не более		не более		не менее		не менее	
юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
3,6	3,8	14,4	15,6	5,2	6,8	15	14	680	540

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»

Нормативы ОФП							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Понимание туловища лежа на спине (за 1 мин), количество раз	
не менее		не менее		не менее		не менее	
юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
42	16	+13	+16	230	185	50	44

Нормативы СФП									
Бег на 14м, с		Челночный бег 4х14м, с		Челночный бег 2х7м, с		Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14м, количество раз		Тройной прыжок в длину с места, см	
юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
не белее		не более		не более		не менее		не менее	
3,4	3,6	14,0	15,4	5,0	6,6	16	15	720	580

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

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

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях 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 так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимся).

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику упражнений с соответствующими видами фехтовального оружия. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Физические упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти физические упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки фехтовальщиков. Большинство физических упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия.

Особенности годичного цикла подготовки по этапам обучения

Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям становится необходимым Возникают подобные потребности обычно у квалифицированных фехтовальщиков начиная с возраста 15-16 лет при стаже занятий 4-5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;
- формирующий (соревновательный) период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- после-соревновательный (переходный) период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического и двигательного потенциала.

Базовый период (продолжительность сентябрь-январь) может состоять из нескольких этапов:

- обще-подготовительного (1,5-2 месяца);
- контрольно-подготовительного (1-1,5 месяца);
- интегральной подготовки (1 месяц);

Обще-подготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к приоритетным средствам для развития двигательных и психических качеств фехтовальщиков.

Технико-тактическое совершенствование направляется на улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

Контрольно-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований, в связи с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компоненты их применение становятся предметом углубленного анализа.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Целью этапа спортивного совершенствования фехтовальщиков является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным учебно-тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным. На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные одаренные фехтовальщики в условиях, соответствующих целям.

Основные задачи – расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения.

Основное направление на специализированные психофизических функций, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущегося клинка противника и дистанция в поединке. В

возрасте 14-16 лет начинает формироваться индивидуальный стиль поединка, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Уровень быстроты движений подростков 14-16 лет практически постоянно повышается. Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы. Повышение показателей ловкости также является весьма важным, ибо быстрое применение комбинации действий у фехтовальщиков 14-16 лет лимитируются проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся. Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков 14-16 лет является специализированные двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений.

Учебно-годовой тренировочный план в группах совершенствования спортивного мастерства рассчитан на 52 недели и 1248 часов и представлен в таблице 15.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно- координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Программный материал по этому виду подготовки представлен в таблице 12

Таблица 12

№ п/п	Направленность упражнений	Содержание
1	Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей	• сжимание теннисного мяча на каждый счет; • упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене; • работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч); • сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги; • поднятие пальцев (раздельное для каждого);

		• поднятие одновременно всех пальцев; • разведение и сближение пальцев; • описание кругов каждым пальцем в отдельности. • разгибания рук (отжимания) в упоре лежа; • разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; • передвижения в планке; • упражнение «лодочка»; • динамическая планка на фитболе. • одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения; • сведение прямых рук за спиной рывками; • круговые движения руками вперед-назад.
2	Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп	• поднимание на носки, то же с гантелями в руках; • ходьба на носках, руки на пояс; • ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; • исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя; • исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъѐм на носки, опускание, не потеряв при этом мяч. • в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги; • из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола; • упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками); • приседания; • сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол; • обратный и боковой выпады; • приседания на одной ноге; • подъем ноги лежа; • подъем ног на четвереньках. • ходьба пригнувшись, ходьба в приседе; • бег широким шагом, выпадами; • бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы; • ходьба с паузами; • ходьба с акцентом — притоптывание»

		ногой или хлопок ладонями на определенный счет;
3	Физические упражнения на развитие силы мышц спины.	• ходьба на носках; • ходьба с высоким подниманием бедра; • ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках; • ходьба на внутренней и наружной стороне стопы; • ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед. • выпады на месте; Руки фиксируются на бѐдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперѐд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады. • выпады в ходьбе; • выпады назад; • скрестные выпады • стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх; • сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх; • разведение рук по трем направлениям; • сведение локтей перед собой; • поочередные отведения рук назад. • стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены; • приседания, прижавшись спиной к стене; • наклоны вперед из положения сидя; • подъем рук и ног, лежа на животе; • наклоны вперед с руками за спиной. • отжимания о пола, стоя на коленках; • подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться; • упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой. • лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

4	Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.	• сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание. • разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них. • лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро. • разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения. • различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание. • накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья. • различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада. • волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; • отведение рук назад с прогибанием грудного отдела; • отталкивание пальцами рук из упора о стену; • пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча. • соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища. • покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны. • круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою. Включает в себя:

1. Развитие силы

Закрепление боевой стойки. Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для боя) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног, спины, груди и брюшного пресса, а также мышц кисти и предплечья. Однако в подготовке фехтовальщика должны преобладать скоростно-силовые упражнения динамического характера, в которых проявление силы достигается путем увеличения скорости движения.

Средства общего воздействия, направленные на развитие силы:

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах;
- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменой направления, в группировках различного вида;
- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту;

Средства общего воздействия, направленные на развитие силы:

- движения "стрелой" (3-5 попыток в одном направлении и с переменой направления);
- ращения, круги, махи оружием;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

1. Развитие быстроты

Передвижения в боевой стойке с переходами от медленных до максимально быстрых шагов – с остановками и переходом назад-вперед-назад на максимальной скорости.

Передвижения в боевой стойке в среднем темпе: по сигналу – бросок вперед флешатакой (закрыться в стойку).

Имитация ложных предложений (действий рукой вооруженной) в медленном темпе с резким переходом в атакующее действие – ложный показ-атака, ложный парад-атака.

2. Развитие выносливости

Особенности выносливости фехтовальщика характеризуется

способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и хоккей. Положительный эмоциональный, фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости фехтовальщика используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

Учебные бои со следующими заданиями: бои без перерыва с 3-5 фехтовальщиками; бои на 15 (фехтуют на 4,5,12,15) уколов (ударов); 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 12-15 уколов (ударов); с укороченным временем боя; без отдыха между поединками; бои с преимуществом в один укол (удар) с целью выиграть в оставшиеся 1-2 мин.; тренировочные соревнования по круговой системе в несколько этапов и т. д.

3. Развитие гибкости

Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.

Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

4. Развитие координации

Работа в паре: партнер двигается вперед со взятием по очереди разных защит (3,4,5) – соперник с уходом бьет в сектора, которые открываются в противоход взятым защитам. Следить за кистевыми движениями («без локтя») – после остановки партнера и начала отступления – мягкий переход соперника в атаку.

Удар в голову с выпадом:

- удар по маске до постановки маховой ноги на дорожку;
- удар по маске с выпадом с проходящим ударом в вытянутую руку соперника (оба удара – до постановки на пол маховой ноги).

Атака на уходящего партнера:

- бросок во встречную руку (ударом), затем в стойке шаг или шаги с окончанием атаки выпадом (удар до постановки маховой ноги).

5. Развитие прыгучести

Из классической стойки в 3-й позиции – полный присед-прыжок вверх;

- полный присед-выпад;
- полный присед-выпад, повторный выпад не закрываясь в стойку.

Скачки-выпады: скачок-выпад, скачок, шаг-выпад, скачок-шаг, скачок два шага, скачок-2 шага-выпад. Скачки в стойке вперед-назад, по сигналу – атака выпадом или шагом-выпадом.

Все прыжковые элементы фехтования в противоположной стойке (левая на правую и смена наоборот в прыжке).

Упражнения для тренировки общей прыгучести

- Подскоки вверх толчком с двух ног;
- То же с оттягощением;
- Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- То же со сменой ног;
- Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
- Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила)

- Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- Упражнения с небольшим отягощением
- Челночный бег с ускорением
- Прыжки со скакалкой;
- Прыжки с места на гору матов;
- Прыжки через веревку (h = 20 см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Техническая подготовка

Овладение определенным составом средств ведения поединков, совершенствование двигательных компонентов их выполнения составляют основное содержание технической подготовки фехтовальщиков. При этом совершенствование специализированных движений идет параллельно с повышением уровня двигательных качеств.

Многократные повторения различных сочетаний движений оружием и передвижений создают широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость частных педагогических установок на изолированное совершенствование деталей технических приемов или целостное выполнение отдельных действий. Однако требования соревновательного боя определяют преимущественное положение комбинаций приемов и действий, в том числе и многоступенчатых, в качестве средств тренировки.

Упражнения, нацеленные на совершенствование техники,

целесообразны на каждом занятии, индивидуальном уроке. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого сезона упражнениям технической направленности отводится ведущее место в целях ускорения технической оснащенности и специализирования зрительных и тактильных реакций, двигательных качеств. При непосредственной близости к соревнованиям их вытесняют схватки, воспроизводящие особенности деятельности в поединках. Однако средства технической подготовки сохраняются в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления уровня выполнения приемов и действий и снижения психической напряженности занятий.

Программный материал по учебно-тренировочным занятиям по виду спорта фехтование (дисциплины «рапира», «сабля» представлены в таблице 13)

Таблица 13

№ п/п	Дисциплина	Программный материал
1	рапира	• Совершенствование верхних позиций, перемен позиций и соединений при серийном выполнении комбинаций передвижений шагами, скрестными шагами, выпада, шага вперед и выпада, «стрелы». • Совершенствование разновидностей комбинаций приемов нападения, состоящих из серий шагов, выпада, шага вперед и выпада, выпада и «стрелы». • Перемены нижних и верхних позиций и соединений, в передвижении шагами и скрестными шагами вперед и назад • Атаки переводом из 8 и 7 позиций, атаки переводом в бок из 7 соединения, атаки переводом в верхний сектор из 8 и 7 соединений. • Атаки с одним финтом и уколом в верхние секторы из нижних позиций и соединений, атаки тройным переводом, удвоенным переводом из 6 и 4 соединений с различных дистанций. • Атаки с полукруговым батманом в верхние и нижние соединения и перевод в нижние и верхние секторы. • Прямые защиты – 8, 7, 1, 2; полукруговые защиты – 4, 6, 8, 7, 1, 2, круговые защиты – 6, 4. • Комбинации защит – круговая 4 и прямая 6, круговая 6 и 2. • Простые атаки уколом прямо в нижний сектор и в бок из 7 и 8, 1 и 2 позиций. • Простые атаки переводом в нижний сектор из верхних соединений, атаки переводом в бок из 7 соединения.

		• Произвольное чередование простых атак переводом из 6 и 4 соединений в верхние секторы. • Атаки с финтами из верхних и нижних позиций и соединений, завершаемые переносом внутрь или кнаружи • Атаки с действием на оружие во 2 соединение и укол прямо в нижний сектор, атаки с действием на оружие в 6 соединение и перевод кнаружи, атаки с захватом в 4 соединение и перевод внутрь, атаки – батман и 4 соединение и перенос внутрь. • Комбинированные атаки: батман в верхнее соединение и двойной перевод. • Простые атаки с выбором переводом в верхние секторы на вход противника в соединение, выполняемые на фоне маневра вперед и назад. • Двухтемповые атаки с финтами (с действием на оружие) из верхних позиций и соединений, произвольно их чередуя при реагировании противника прямыми защитами. • Трехтемповые атаки с финтами из 8 соединения – финт в верхних сектор и удвоенный перевод при реагировании противника комбинацией защит прямая 4 и круговая 4 (прямая круговая 6). • Комбинированные атаки – захват в 6 соединение и тройной перевод внутрь с шагом и выпадом, захват в 8 соединение, финт в верхний сектор и укол кнаружи при реагировании противника 8 и 4 защитами. • Повторные атаки уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника, ремиз уколом прямо на задержанный ответ, повторные атаки – прямой батман и укол прямо в верхний сектор. • Ответные простые атаки переводом внутрь, кнаружи, батман в 4 соединение и укол прямо (перевод). • Атаки на подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4 соединение и укол прямо. • Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом) в верхние секторы (прямой батман в верхние соединения и укол прямо), завершаемые прямыми верхними контрзащитами и контрортветами прямо. • Ответные атаки двойным переводом в верхние секторы, атаки с действием на оружие в 4 соединение и перевод, атаки - финт прямо и перенос. Атаки на подготовку – финт прямо и перевод внутрь, атаки – двойной перевод в верхние секторы. • Ремизы на задержанный ответ уколом прямо из 4 соединения, переводом внутрь из 6 соединения. • Атаки последующего намерения, завершаемые

		повторной двухтемповой атакой, контратакой уколом прямо, ремизом уколом прямо (переводом) • Произвольное чередование атак первого намерения и атак последующего намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо. • Защиты последующего намерения – 4 и 6 завершаемые прямой контрзащитой и контрответом уколом прямо. • Произвольное чередование верхних и нижних защит, защит со сближением и отступлением с ответами уколом прямо (переводом). Ответы переносом в верхние секторы. Ответы уколом прямо и переводом из верхних и нижних защит на реагирование противника прямыми контрзащитами, контрответы уколом прямо и переводом с выпадом из 4 и 6 защит. Ответы уколом прямо из 2 и 1 защит, ответы переводом и двойным переводом в верхний сектор из 2 защиты. • Ответы двойным переводом внутрь (кнаружи) «стрелой». • Защиты прямые – 2, 1, полукруговые – 2, 1, круговые – 7, 8. комбинация защит – круговая 6 и полукруговая 8, круговая 4 и полукруговая 7. • Контрзащиты круговая 6 и круговая 4 , полукруговая 2. • Контрответы переводом из 4 и 6 контрзащит, переводом в верхние секторы из 7 и 8 защит. • Контратаки уколом прямо из 8 позиции, из 6 и 4 соединений. • Контратаки переводом из 6 и 4 соединений, контратаки уколом прямо и переводом во внутренний сектор с уклонением вниз. Контратаки переводом в верхний сектор со сближением и оппозицией в 4, у колом прямо в нижний сектор, переносом в верхние секторы. • Контратаки последующего намерения, завершаемые прямой верхней защитой с выбором и ответом уколом прямо. • Приемы ведения ближнего боя: ответы прямо и переводом согнутой рукой, контрответы прямо с ближней дистанции, ответы и контрответы прямо с полуповоротом туловища внутрь и кнаружи, повторные нападения прямо и переводом с уклонением вниз. Комбинации действий, состоящие из подготавливающего сближения или короткой атаки, затем атаки с финтами или защиты и ответа, выполненных в вероятной последовательности на основе реагирований на действия тренер-преподавателя (противника).
2	сабля	• Соединение 2,1. Комбинации передвижений шагами и скачками вперед и назад с переменой верхних и нижних позиций. • Удары по правому боку, маске и левому боку из 2

		соединения. • Удар по маске и левому боку из 1 соединения. • Серийное выполнение комбинаций ударов – по руке снизу + по руке сверху внутрь + по маске. • Комбинация приемов движений оружием: удар по руке сверху внутрь + удар по маске + удар по руке кнаружи + защита и ответ по маске. • Атаки ударом по маске в комбинации приемов нападения - скачок и выпад + выпад. • Атаки с батманом в 4 соединение и ударом по правому боку, атака с финтами внутрь и кнаружи и удар с выбором сектора в комбинации нападений – скачок и выпад + выпад. • Ответная атака – финт ударом по маске и удар по левому боку. • Комбинации атак с конкретными финтами. • Атаки с финтом уколом внутрь и ударом по левому, правому боку. • Атаки с финтами и переключением к защите от возможных контратак и ответом ударом по маске. • Атака ударом по руке сверху внутрь + удар по руке кнаружи с переносом + защита при нападении противника – финт по маске и удар по правому боку, удар по правому боку с переносом на серию перемен противником позиций , удар по левому боку + удар переносом по правому боку + удар переносом по левому боку на серию перемен противником позиций, удар по руке кнаружи + укол переводом внутрь на движение противника – финт по маске + защита, удар снизу обухом клинка + защита верхняя с выбором. • Комбинация действий с вероятностной последовательностью – атака ударом по маске с выпадом + выпад с ударом по маске, переключение к удару по правому боку или защите с выбором и ответу ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак ударом в различные секторы и верхних защит с выбором с серией шагов назад. • Комбинация атак – выпад с ударом по маске + скачок и выпад с финтами и выбором сектора и ударом по правому или левому боку, выполняемых в ситуации применения противником верхних защит с выбором при произвольном чередовании отступления, сближения, остановки на месте. • Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад ударом по маске с вероятностным переключением к удару по правому боку и защите с выбором и ответу ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак в различные секторы, защит с выбором и отступлением различной длины, атак на подготовку с выпадом. • Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку, выполняемых в ситуации произвольного

		чередования противником атак на подготовку с выпадом ударом по маске, верхних защит с выбором и отступлением различной длины. Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу + выпад с батманом в 4 соединение и ударом по маске, выполняемых в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3 позиции с серией шагов назад. • Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу + выпад с проходящим батманом в 4 соединение и ударом переносом по правому боку, выполняемых в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в позиции с серией шагов назад. • Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с ударом по маске и переключением к защите с выбором и ответу ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак ударом по руке кнаружи, уколом внутрь, ударом по маске с отступлением серией шагов назад. • Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратаки с выпадом и контратаки с серией шагов назад. • Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по правому боку + выпад с ударом по правому боку, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по маске, стоя на месте и контратаки ударом по маске. • Комбинации боевых действий, включающие атаку последующего намерения, завершаемую повторной атакой – батман в 4 соединение и дар по левому боку, основную атаку с финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку, контратаку по руке кнаружи, защиту от возможной контратаки и ответ ударом по маске по ходу сближения. • Ответная атака с комбинацией скачков и выпадов с несколькими финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку после длинного отступления. • Атака на подготовку с выпадом уколом переводом внутрь, с несколькими финтами и ударом с выбором сектора по правому или левому боку. • Защита 4 проходящая и ответ с переносом по правому боку с несколькими шагами назад. • Подготавливающая атака с выпадом ударом по маске + повторный удар в контртемп с переносом по руке кнаружи в шаге назад. • Подготавливающая контратака с выпадом ударом по маске + повторный удар переносом по руке кнаружи в шаге назад, удар по руке кнаружи + повторный удар по маске с выпадом + 5 защита и ответ по маске, удар по маске с шагом назад + защита верхняя с выбором шагом назад и ответ по маске. • Подготавливающая защита 5 с шагом назад + удар по руке

		кнаружи в шаге назад. • Защиты верхние с выбором серией шагов назад и ответ ударом по маске, ответ с переключением ударом пор правому боку. Защита 5 обусловленная после ложного встречного нападения и ответ по левому боку. • Контрзащиты верхние с выбором и ответ ударом по маске, ответ с переключением по правому боку. • Обусловленные ответы по маске после ложного отступления шагами назад, контратака уколом на начало сближения. Ремизы ударом по руке кнаружи после атак по правому боку. • Ответы с финтом уколом внутрь и ударом переносом кнаружи. • Контратаки переносом ударом по правому боку. • Контратаки ударом по руке снизу, контратаки переносом ударом в открывающийся сектор в шаге назад. • Комбинации, состоящие из контратак последующего намерения, контрзащит верхних с выбором и контр ответов ударом по маске, левому боку. • Ремизы уколом внутрь, ударом по руке кнаружи после атаки по левому боку. • Повторные простые атаки переносом ударом по правому боку, с финтами и выбором сектора нанесения удара, с батманом в 4 соединение и ударом по левому боку, с финтами и выбором сектора. • Ответные атаки – батман в 4 соединение и удар по маске, переносом по правому боку, с несколькими финтами и ударом в открывающийся сектор.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка имеет конкретную направленность на максимально эффективную деятельность фехтовальщиков в соревнованиях, реализацию в ходе боев различных компонентов достигнутого уровня подготовленности.

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее прежде всего овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализацию тактических намерений в конкретных ситуациях боев. Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер носит совершенствование целостного представления фехтовальщика о собственной доктрине, то есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повышения эффективности манеры боя и реализации в ней максимальных возможностей к повышению достижений в соревнованиях.

Материал тактической подготовки имеет свою конкретную направленность. Прежде всего это тактические компоненты подготовки и

применения определенного действия. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного боя, построение поединков с незнакомым по предыдущим соревнованиям и известным противниками. Особое место занимают тактические особенности ведения серии боев (в группе, прямом выбывании, финале), решаемые в процессе всего соревнования. Необходимо выделить и проблемы повышения уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры боя и управления деятельностью фехтовальщика в соревнованиях.

При отборе средств и методов тактической подготовки нужно учитывать, что основным ее материалом являются упражнения, максимально приближенные к условиям боя, тактические установки, реализуемые в тренировочных боях и соревнованиях.

При отборе методик тактической подготовки в видах оружия необходим учет значимости конкретных средств и тактических компонентов, требований к проявлениям специальных умений и качеств, вытекающих из особенностей ведения поединков.

Важны оценки значимости действительных и подготавливающих средств и разновидностей тактики построения боев, уровня развития отдельных качеств при индивидуализации подготовки спортсменов в каждом виде оружия.

Тактическая подготовка включает в себя:

- тактические умения фехтовальщика
- тактические знания и качества фехтовальщика

Тактические умения фехтовальщика в группе совершенствования спортивного мастерства включают в себя:

- Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием. Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой.
- Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.
- Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит. Вызывать контратаки противника применением:
  - длинных сближений;
  - подготавливающих атак с финтами;
  - атак с действием на оружие.

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

Переключаться:

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

- от контратаки к атаке.

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

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

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

- произвольного чередования различных исходных положений оружия;
- игровых движений оружием;
- положения «оружие в линии»;
- имитаций верхних и нижних защит;
- перемен позиций и соединений.

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- вход в соединение.

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

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

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

Экспромтом применять верхние прямые и круговые защиты с выбором. Противодействовать контратакам:

- простой атакой;
- атакой с действием на оружие и уколом во внутренний сектор. Разведывать намерения противника, применяя:
- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
- контратаку со сближением и защиту со сближением и ответом;
- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;
- контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из 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 контращиту 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 второгонамерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;
- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;
- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

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

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

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

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

Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением;
- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

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

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

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

Тактические знания и качества. В тактических характеристиках боевых действий осваиваются разграничения между ними по степени готовности обучающихся к их применению (преднамеренно,

экспромтом) понятия о ступенях реализации инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения), характер реагирования обучающихся в процессе выполнения действий (обусловлено, с выбором, с переключением).

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

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

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

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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений с оружием;
- Название выполняемых упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять основные технические упражнения с оружием;
- Понимать основные тактические приемы.

Этап высшего спортивного мастерства

Основным направлением учебно-тренировочного занятия становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся. Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики проходит на фоне стабильных психических процессов, в связи со сформированностью психофизиологической сферы занимающихся.

Юноши и девушки от 18-24 лет отличаются самостимуляцией при проявлениях волевой активности, которую тренеры-преподаватели должны использовать для повышения требований к технико-тактической подготовленности. Физическая подготовка фехтовальщиков этапа высшего спортивного мастерства направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранения определенного объема скоростно-силовых упражнений.

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

У сильнейших фехтовальщиков 18-24 лет начинает формироваться направленность к высшим достижениям, так как, имея возможность участвовать в большом количестве официальных и учебно-тренировочных соревнованиях, они быстро повышают квалификацию, а лучшие из них выступают в юниорских первенствах своих стран и мира.

Учебно-годовой тренировочный план в группах высшего спортивного мастерства рассчитан на 52 недели и 1664 часа и представлен в таблице 16.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно- координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения на развитие общей физической подготовке идентичны на любом учебно-тренировочном этапе изменяется только время в учебно-тренировочном план, уделяемое на вид подготовки.

Примеры упражнений, направленных для развития общей физической подготовки фехтовальщиков представлены в таблице 14.

Таблица 14

№	Направленность упражнений	Содержание

п/п		
1	Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей. Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.	<u>Упражнения для пальцев и кисти:</u> • сжимание теннисного мяча на каждый счет; • упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене; • работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч); Пальчиковая гимнастика: • сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги; • поднятие пальцев (раздельное для каждого); • поднятие одновременно всех пальцев; • разведение и сближение пальцев; • описание кругов каждым пальцем в отдельности. <u>Упражнения на увеличение подвижности в суставах</u>: • разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное; • круговые движения головой в обе стороны; • руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; • «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх; • разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу; • разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч. <u>Силовые упражнения для разгибателей</u>: • разгибания рук (отжимания) в упоре лежа; • разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; • передвижения в планке; • упражнение «лодочка»; • динамическая планка на фитболе. <u>Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах</u>: • одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;

		• сведение прямых рук за спиной рывками; круговые движения руками вперед-назад; • маятниковые движения руками стоя в наклоне; • бросковые движения с эластичной лентой стоя. <u>Упражнения в расслаблении для рук</u>: • стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево; • сжимание и разжимание кистей в кулаки; • встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз. • вращение кистями по кругу; • плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.
2	Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп. В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги. Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения	<u>Упражнения для стопы и голени:</u> • поднимание на носки, то же с гантелями в руках; • ходьба на носках, руки на пояс; • ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; • исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя; • исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъѐм на носки, опускание, не потеряв при этом мяч. <u>Упражнения для увеличения подвижности в суставах:</u> • в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги; • из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола; • упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками); • приседания; <u>Упражнения для ног:</u> • сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол; • обратный и боковой выпады;

	упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.	• приседания на одной ноге; • подъем ноги лежа; • подъем ног на четвереньках. <u>Ходьба и бег:</u> • ходьба пригнувшись, ходьба в приседе; • бег широким шагом, выпадами; • бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы; • ходьба с паузами; • ходьба с акцентом — притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет; • ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п. <u>Прыжки:</u> • прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо; • тройной прыжок; • прыжки в высоту и длину с разбега; • прыжки с доставанием подвесных предметов.
3	Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса. Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.	<u>Упражнения для мышц передней поверхности туловища</u>: • из положения лежа поднимание туловища в сед; • лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись; • лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно • лечь; • лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза. <u>Различные виды планок:</u> • прямая классическая планка; • боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом • он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону. • боковая планка с вытянутыми руками; • планка с поднятой ногой; • планка с ногами на гимнастическом шаре.

		Поднимание ног: • лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро; • лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами; • стоя поднимать ного поочередно до уровня груди; • подъем ног в висе на перекладине. Боковые скручивания: • классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтѐм к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода; • боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола; • боковое скручивание лежа боком на фитболе; • боковое скручивание у нижнего блока кроссовера. Упражнение для комплексной проработки пресс: • лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом; • скрестные касания прямых ног; • складка с подтягиванием ног; • перекаты на полу.
	Физические упражнения на развитие силы мышц спины. Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-	Виды ходьбы: • ходьба на носках; • ходьба с высоким подниманием бедра; • ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках; • ходьба на внутренней и наружной стороне стопы; • ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед. Выпады. • выпады на месте; Руки фиксируются на бѐдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперѐд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады. • выпады в ходьбе;

	двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.	• выпады назад; • скрестные выпады. <u>Упражнения для увеличения подвижности позвоночника</u>: • стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх; • сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх; • разведение рук по трем направлениям; • сведение локтей перед собой; • поочередные отведения рук назад. <u>Упражнения для формирования правильной осанки</u>: • стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены; • приседания, прижавшись спиной к стене; • наклоны вперед из положения сидя; • подъем рук и ног, лежа на животе; • наклоны вперед с руками за спиной. <u>Упражнения для всего тела:</u> • отжимания о пола, стоя на коленках; • подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться; • упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой. • лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.
4	Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости. Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других	<u>Примерные упражнения без отягощения:</u> • сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание. • разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них. • лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до

	качеств. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.	касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро. • разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения. <u>Примерные упражнения с отягощением:</u> • различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание. • накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья. • различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада. <u>Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата</u>: • волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; • отведение рук назад с прогибанием грудного отдела; • отталкивание пальцами рук из упора о стену; • пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча. • соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища. • покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны. • круговые движения туловищем с незначительным приседанием. <u>Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:</u> • аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры); • скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5

		мин, между сериями упражнений – 8 мин); • круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз). Беговые перемещения: • бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. • махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

Развитие силы

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

- Закрепление боевой стойки. Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для боя) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног, спины, груди и брюшного пресса, а также мышц кисти и

предплечья. Однако в подготовке фехтовальщика должны преобладать скоростно-силовые упражнения динамического характера, в которых проявление силы достигается путем увеличения скорости движения.

- Средства общего воздействия, направленные на развитие силы:

подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;

приседания на одной или двух ногах;

прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменой направления, в группировках различного вида;

прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту;

Средства общего воздействия, направленные на развитие силы:

- движения "стрелой" (3-5 попыток в одном направлении и с переменой направления);
- вращения, круги, махи оружием;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

Развитие быстроты

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

- Передвижения в боевой стойке с переходами от медленных до максимально быстрых шагов – с остановками и переходом назад-вперед-назад на максимальной скорости.
- Передвижения в боевой стойке в среднем темпе: по сигналу – бросок вперед флешатакой (закрыться в стойку).
- Имитация ложных предложений (действий рукой вооруженной) в медленном темпе с резким переходом в атакующее действие – ложный показ-атака, ложный парад-атака.

Развитие выносливости

Особенности выносливости фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться

в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и хоккей. Положительный эмоциональный, фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости фехтовальщика используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

- Учебные бои со следующими заданиями: бои без перерыва с 3-5 фехтовальщиками; бои на 15 (фехтуют на 4,5,12,15) уколов (ударов); 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 12-15 уколов (ударов); с укороченным временем боя; без отдыха между поединками; бои с преимуществом в один укол (удар) с целью выиграть в оставшиеся 1-2 мин.; тренировочные соревнования по круговой системе в несколько этапов и т. д.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

Развитие гибкости

Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.

Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

Развитие координации

Работа в паре: партнер двигается вперед со взятием по очереди разных защит (3,4,5) – соперник с уходом бьет в сектора, которые открываются в противоход взятым защитам. Следить за кистевыми движениями («без локтя») – после остановки партнера и начала отступления – мягкий переход соперника в атаку.

Удар в голову с выпадом:

удар по маске до постановки маховой ноги на дорожку;

удар по маске с выпадом с проходящим ударом в вытянутую руку

соперника (оба удара – до постановки на пол маховой ноги).

Атака на уходящего партнера:

бросок во встречную руку (ударом), затем в стойке шаг или шаги с окончанием атаки выпадом (удар до постановки маховой ноги).

Развитие прыгучести

Из классической стойки в 3-й позиции – полный присед-прыжок вверх;

полный присед-выпад;

полный присед-выпад, повторный выпад не закрываясь в стойку.

Скачки-выпады: скачок-выпад, скачок, шаг-выпад, скачок-шаг, скачок два шага, скачок-2 шага-выпад. Скачки в стойке вперед-назад, по сигналу – атака выпадом или шагом-выпадом.

Все прыжковые элементы фехтования в противоположной стойке (левая на правую и смена наоборот в прыжке).

Упражнения для тренировки общей прыгучести

Подскоки вверх толчком с двух ног;

То же с оттягощением;

Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;

То же со сменой ног;

Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;

То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).

Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила)

Прыжки, напрыгивания, спрыгивания

Упражнения с небольшим оттягощением

Челночный бег с ускорением

Прыжки со скакалкой;

Прыжки с места на гору матов;

Прыжки через веревку (h = 20 см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

Технико-тактическая подготовка

Одной из ведущих педагогических задач является совершенствование технического и тактического мастерства и повышение на этой основе успешности соревновательной деятельности юных спортсменов.

Эффективность технико-тактической подготовки фехтовальщиков во многом обусловлена не только целесообразным использованием специальных средств и методов тренировки, но и соблюдением рациональной последовательности овладения специализированными тактическими умениями, освоением элементов единоборства в оптимальном соотношении между объемами их применения, формированием стиля ведения боев с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей организма.

Успешность соревновательной деятельности взаимосвязана с показателями волевых и физических качеств преимущественно скоростно-силового характера.

Среди тактических разновидностей *атакующих действий* наибольшие объемы применения должны иметь обусловленные основные атаки, выполняемые преднамеренно или преднамеренно-экспромтно. При совершенствовании атакующих действий особое внимание следует уделять подбору приемов нападения, определяющих глубину атаки в соответствии с предполагаемыми действиями противника.

Среди *защитных действий* наибольшие объемы использования имеют защиты с выбором.

В качестве *контратакующих действий* должны преобладать контратаки обусловленные, выполняемые преднамеренно или экспромтно, главным образом, ударом по руке кнаружи с глубоким отступлением.

Процесс оптимизации состава средств ведения поединков для каждого спортсмена должен осуществляться с учетом тактической взаимосвязи между осваиваемыми действиями, существующей при их использовании в соревнованиях. Так, например, многократно применяемые в боях простые атаки сохраняют свою результативность лишь при их сочетании с атаками с финтами, маневром, подготавливающими действиями. Поэтому в тренировке атак целесообразны упражнения, в которых выполнение простых атак с финтами чередуется последовательно в едином комплексе.

Совершенствование специализированных тактических умений должно сочетаться с решением задач воспитания устойчивости к внешним помехам. С этой целью тренер (партнер) должен чередовать действия нападения с ложными движениями оружием, туловищем головой. При этом следует добиваться отсутствия у спортсмена ранних реагирований на ложные сигналы.

Техническая подготовка связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и

темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

Общеподготовительные – для всесторонней подготовки спортсмена;

Специально-подготовительные – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

Соревновательные – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словестные, наглядные и практические.

Словестные методы активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Наглядные методы включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

Тактические умения

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Вызывать атаки противника с действием на оружие:

- входом в соединение;
- выдвижением клинка вперед в боевой стойке.

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

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

Переключаться:

- от защиты к применению контратаки;
- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- от атаки к уколу в контртемп.

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки с оппозицией.

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

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки. Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- перемену позиций;
- медленные и короткие отступления;
- длинные сближения;

- реагирования защитой.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы. Преднамеренно атаковать, изменяя:

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

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:

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

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- укол с уклонением и оппозицией;
- действие первого и второго намерений.

Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор. Противодействовать контратакам:

- вызовом со сближением и прямой защитой с ответом.

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

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

Разведывать намерения противника, применяя:

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

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ 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 в верхний сектор из положения «оружие в линии»;
- подготавливающую защиту в верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо, ремиз 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.

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

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

Произвольное чередование защит:
- верхних и нижних;
- со сближением и отступлением;
- с ответом прямо и переводом. Произвольное чередование атак:
- переводом в туловище из верхних соединений;
- переводом в руку сверху;
- с финтом прямо;
- двойным переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в туловище;

Произвольное чередование атак с действием на оружие:

- полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище;
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище;
- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединение и укол прямо в туловище; Произвольное чередование комбинаций действий:

-контратака уколом в туловище со сближением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией;

- защита с отступлением и ответ уколом в туловище, затем атака на подготовку уколом в туловище с оппозицией.

Тактические знания и качества

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

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

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

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

Фехтовальщику поможет сравнительный анализ эффективности собственной наступательной и оборонительной тактики, объемов и состава разновидностей подготавливающих действий, конкретизации их

направленности на отвлечение внимания противника или на использование с целью воздействия на его тактические решения.

Тактические качества

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

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

Тактическая подготовка обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В фехтовании применяется индивидуальная тактика. Примеры упражнений на тактическую подготовку представлены ниже.

Атакующие действия:

- Движение рукой вперед - удар по маске (доставка, удар пальцами). Удар по маске через батман. Финт в маску - удар со сменой сектора.
- Удар в атаке с выпадом по маске. (Удар до постановки ноги). Удар по маске с выпадом через батман. Шаг вперед - выпад. Шаг вперед - выпад, удар с уходом в другой сектор (3 или 4).
- Скачок-выпад в ближней дистанции (скачок на месте). Скачок-выпад в средней дистанции (скачок с продвижением вперед). Скачок-выпад, шаг, шаг, выпад. (В продвижении рука и клинок выдвинуты впереди, локоть не сгибать).
- Атака броском, толчок с двух ног без скрещивания, удар по противнику до касания пола.
- Атака через подготовку (вход через полувыпад). Повторить 2 раза полувыпад, затем из полувыпада выстрая атака.

Защитно-ответные действия:

- Отработка основных защит 3,4,5 и "вспомогательных" 1,2,6.

Имитация защит (взятие) на месте и в передвижении. Имитация защиты - ответа с разных позиций. Отработка защиты - ответа на мишени, отработка защиты с партнером (в паре).

- Отработка перехвата-удара на месте из 3-й позиции:
- перехват-удар равно ответ-рука-голова;
- перехват-удар из 3-й позиции с уходом назад.

Работа в паре: соперник атакует с ударом в разные сектора, партнер с уходом-защита- ответ прямо в маску, или со сменой сектора.

- Отработка защитно-ответных действий после ложной контратаки:
- ложный темп, парад-рипост;
- ложный темп, темп действительный;
- ложный темп, после остановки соперника переход в атаку (выпадом, броском).
- Выполнение защитных действий с подготовкой:
- вызов с шагом вперед, с уходом защита-ответ;
- вызов с шагом вперед, с уходом-контратака, парад-рипост;
- обозначаем начало шага вперед, с резким переходом (шагом) назад, контртемп в руку и защита-ответ.
- Отработка ложных действий ("приглашений"):
- с шагом вперед взятие защит 3,4 или 5 - затем уход назад от атаки и взятие защит в нужном секторе.

Отработка дистанционного ответа на атаку противника - ложное действие ("провал") на остановку ответ в атаке.

Контратакующие действия:

- Отработка (имитация) ложных встречных действий с переходом в атаку при остановке соперника. Тоже самое с партнером. В паре свободные передвижения и в момент остановки партнера - резкий переход в атаку. Тоже с применением предсигнала (опускание оружия).
- Контратака в руку (под гарду) с резким уходом назад и взятием вооруженной руки "на себя" или "вверх".
- Встречная контратака в маску: на атакующее действие соперника делается встречное действие (показ) в голову и уход назад, на затягивание атаки соперника контратака кистевым движением в маску.
- Контратаки уколом: контратака уколом - своевременное занятие "линии обороны" прямой рукой:
- укол встречный;
- укол с переводом;
- укол с перехватом;
- на остановку соперника, переход в атакующее действие.
- Темп (контратака) после ложных действий:
- на выход соперника делается ложный темп вперед - темп действительный;
- на выход соперника делается ложный парад - темп действительный.

Таблица 15

Примерный годовой учебно-тренировочный план Этап совершенствования спортивного мастерства на учебный год (спортивный сезон) 52 недели														Итого	
№ П/П	**Раздел подготовки (в соответствии с ФССП)**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**Часы**	**%**
1	Общая физическая подготовка	2	3	4	4	1	3	3	3	3	4	3	4	**37 ч**	**3%**
2	Специальная физическая подготовка	1	2	4	4	5	1	1	1	6	7	4	1	**37 ч**	**3%**
3	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	9	9	14	4	0	4	8	10	11	11	**100 ч**	**8,1 %**
4	Теоретическая и психологическая подготовка	5	5	5	5	5	10	10	10	5	5	5	5	**75 ч**	**6,1%**
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	4	**25 ч**	**2,1 %**
6	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	3	4	4	4	1	1	1	6	4	4	4	**37 ч**	**3%**
7	Технико-тактическая подготовка	50	83	82	87	94	50	50	50	95	98	99	99	**937 ч**	**75,1 %**
8	**Итого**	**71**	**108**	**111**	**115**	**125**	**70**	**67**	**70**	**125**	**130**	**128**	**128**	**1248 ч**	**100%**

Таблица 16

Примерный годовой учебно-тренировочный план Этап высшего спортивного мастерства на учебный год (спортивный сезон) 52 недели														Итого	
№ П/П	**Раздел подготовки (в соответствии с ФССП)**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**	**сентябрь**	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**Часы**	**%**
1	Общая физическая подготовка	2	3	5	5	4	6	2	2	5	5	6	5	**50 ч**	**3,1%**
2	Специальная физическая подготовка	2	3	5	5	4	6	2	2	5	5	6	5	**50 ч**	**3,1%**
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	23	24	20	20	2	0	0	11	16	14	12	**142 ч**	**8,6%**
4	Теоретическая и психологическая подготовка	15	9	10	8	9	8	8	6	6	2	6	4	**91 ч**	**5,5%**
5	Инструкторская и судейская практика	1	8	8	8	2	0	0	0	0	3	3	0	**33 ч**	**2%**
6	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	8	1	1	3	12	12	8	1	1	1	1	**50 ч**	**3,1%**
7	Технико-тактическая подготовка	53	120	104	104	104	119	124	104	104	104	104	104	**1248 ч**	**75%**
8	**Итого**	**74**	**174**	**157**	**151**	**146**	**153**	**148**	**122**	**132**	**136**	**140**	**131**	**1664 ч**	**100%**

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 17

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической и психологической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**4500**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	456	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	456	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	456	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	2220	сентябрь-июнь	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	456	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	456	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**5460**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	552	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	552	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	552	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	552	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	552	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
	Психологическая подготовка	2700	сентябрь-июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» относятся особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фехтование», по которым осуществляется спортивная подготовка;

Современные фехтовальщики соревнуются в трех видах оружия: рапира, шпага, сабля.

У рапиристов действительными уколами (то есть нанесенными) являются уколы, которые нанесены в поражающую поверхность (все туловище спереди и спина до пояса). Уколы, нанесенные в руки, маску или ноги, не засчитываются, но, когда они нанесены, бой останавливается.

Фехтование на рапирах

Рапира спортивная - колющее оружие длиной не более 110 см и массой не более 500 г с клинком 4-гранного сечения длиной не более 90 см; кисть руки защищена круглой металлической га́рдой диаметром 12 см.

Мужчины и женщины соревнуются на рапирах в отдельных турнирах.

Пружину в наконечнике рапиры настраивают на усилие 500 г. Кроме того, аппарат, фиксирующий уколы, не регистрирует касания продолжительностью менее 0,025 сек. Другие уколы аппарат фиксирует. Засчитывают действительными лишь уколы, нанесённые в металлизированную куртку (электрокуртку).

Поражаемая поверхность на фехтовальщике закрыта металлизированной курткой, укол в которую регистрируют цветной лампой на аппарате. Уколы в области, не закрытые металлизированной курткой, регистрируют белой лампой и считают недействительными.

Поединок в фехтовании происходит на фехтовальной дорожке. Пересечение бойцом границы за его спиной карается штрафным уколом. При выходе бойцами за боковые границы дорожки бой останавливают, а нанесённые после этого уколы аннулируют.

Бой в фехтовании на рапирах сформировался на основе исторического развития холодного оружия. Боевое единоборство определяло необходимость уколоть и ранить противника. В то же время было важно избежать получения укола. Поскольку первоначально рапиру, в основном, использовали при обучении фехтованию и было важно научить фехтовальщика не только атаковать, но и защищаться, то учитель задавал условия схватки. Поэтому основное современное правило определяет, что атака противника должна быть отражена прежде, чем начато ответное действие (правота атаки). Приоритет действия переходит от одного фехтовальщика к другому после активного действия на оружие соперника своим оружием (правота защиты). Преимущество определяет арбитр. Он

останавливает действия, когда регистрирующий уколы аппарат сигнализирует об их нанесении. Тогда, ориентируясь на показания аппарата, арбитр присуждает укол или его аннулирует. Затем продолжает поединок.

Фехтование на саблях

Сабля спортивная - рубяще-колющее оружие для спортивного фехтования длиной не более 105 см и массой не более 500 г с клинком трапециевидного сечения из стали длиной не более 88 см, с гардой специальной формы, защищающей кисть сверху и спереди при направлении клинка концом вверх.

Удары и уколы наносят во все части тела фехтовальщика выше талии, включая руки (до запястья) и маску. Поражаемая поверхность - закрыта защитной одеждой с серебряной стружкой, в то время как маска также находится в электрическом контакте с курткой. Удар и укол фиксируют цветной лампой на аппарате.

Бой на саблях отчасти является похожим на фехтование на рапирах. Те же основные правила определения победителя в схватке, где атакующий имеет преимущество перед контратакующим при одновременно нанесённых ударах или уколах. Фехтовальная фаза развивается от атаки к парированию и попытке нанесения ответа, переходом приоритета действия от одного фехтовальщика к другому. Главное же отличие в том, что саблей на практике наносят преимущественно удары, а не уколы, защититься от первых сложнее и бой становится гораздо более динамичным. В отличие от рапиры и шпаги в фехтовании на саблях - запрещён «скрестный шаг вперёд», «скрестный шаг назад».

У саблистов действительными считаются уколы, нанесенные острием, и удары, нанесенные клинком. Поражаемой поверхностью в фехтовании на саблях считаются все части тела, находящиеся выше горизонтальной линии, проведенной через вершины углов, образованных телом и бедрами спортсменов, когда они находятся в боевой стойке. Удары (уколы), нанесенные по не поражаемой поверхности, не засчитываются, но бой при этом не останавливается.

В фехтовании - запрещены столкновения бойцов телами, виновному в столкновении выносят предупреждение, повторное столкновение карают штрафным уколом. Кроме этого бой останавливают, если его участники оказываются за спиной друг друга.

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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) [1];

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной

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

программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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 18

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

Таблица 19

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

Таблица 20

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

Таблица 21

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 дня 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. Технико-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М.: Академический Проект, 2007. - 133 с.

12. Тышлер Д.А. Фехтование. Технико-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, 2005.

4. Fencing. Bout Simulator. Individual Training Device. / Г. Тышлер. - DVD video.

- www.fencingmultimedia.com, 2005.

5. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 1. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.

6. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 2. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.

7. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 1. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.

8. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 2. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.

9. Тренировка чемпиона. Сабля. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.

10. Тренировка передвижений / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - DVD video. - 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 конфедерациифехтования (EFC) [Электронный ресурс] URL: http: //www.eurofencing.info;

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