БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПОУ ОО
«Училище олимпийского резерва»
_____ Шатохин
«___» _____ 20___ г.

ПРИНЯТО
Тренерским советом БПОУ ОО «УОР»
Протокол от «27» 09 2025 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ФЕХТОВАНИЕ»

разработана с учётом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на основании требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Минспорта России от 4 декабря 2025 г. № 1079

Срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки:
этап начальной подготовки – 3 года;
учебно-тренировочный этап – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – бессрочно;
этап высшего спортивного мастерства – бессрочно.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EC8CB424CB87CEDA7A6C683EE6CB7E16
Владелец: Шатохин Дмитрий Анатольевич
Действителен: с 21.10.2025 до 14.01.2027

г. Орёл, 2026 год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «фехтование» и его спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России 4 декабря 2025 года № 1079[1] (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; эффективная организации процесса спортивной подготовки обучающихся в соответствии с задачами этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства в виде спорта «фехтование. Программный материал объединен в целостную систему.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10 (20*)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	4 (8*)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2 (4*)
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1 (2*)

*Максимальная наполняемость УТГ, не превышающая двукратного количества обучающихся, рассчитано с учетом ФССП (Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г № 634, пункт 4.3).

* Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп устанавливается организацией самостоятельно.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

[1] (зарегистрирован Минюстом России 5 декабря 2022 г. регистрационный № 71353).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	468	624	936	1248

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

- учебно-тренировочные занятия:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика;

- 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 специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам	–	14	18	21

	России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского 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, согласно объёму соревновательной деятельности:

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап	Учебно-	Этап	Этап высшего

соревнований	начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	4	4	4	6
Отборочные	_	–	6	8	10	10
Основные	_	1	2	2	2	2

5.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся): соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фехтование»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

6.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

6.2. 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.

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	19-24	16-18	13-14	8-10	5-6	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	9-11	8-9	5-7	3-4	3-4
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	4-5	6-8	8-10
4.	Технико-тактическая подготовка (%)	50-60	60-65	65-70	65-75	65-75	65-75
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-5	4-5	5-8	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-5	2-7	2-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6	3-8

6.5. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фехтование»

№ п/п	Виды подготовки и иные меро приятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	**6**	**9**	**12**	**18**	**24**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10 (20*)		**4 (8*)**		**2 (4*)**	**1 (2*)**
1	Общая физическая подготовка	48	53	60	60	48	48
2	Специальная физическая подготовка	30	34	37	36	36	48
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	9	25	56	100
4	Техническая подготовка	132	192	324	454	640	884
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	18	12	19	25	72	72
6	Инструкторская и судейская практика	-	6	9	12	48	36
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	10	12	36	60
8	Самостоятельная подготовка выполняется в праздничные дни, каникулярный период и в период отпуска тренера по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса продолжительностью не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом						
Общее количество часов в год		**234**	**312**	**468**	**624**	**936**	**1248**

*Максимальная наполняемость УТГ, не превышающая двукратного количества обучающихся, рассчитано с учетом ФССП (Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г № 634, пункт 4.3).

7. Календарный план воспитательной работы

(Рекомендуемый образец Примерной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной Минспортом России 06.12.2022 г. № 1148)

№ 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
1.3.	Практика проведения спортивных мероприятий	**Организация и проведение спортивных мероприятий:** - освоение навыков организации и проведения спортивных праздников; - освоение навыков организации и проведения спортивных соревнований - проведение весёлых стартов.	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 прове-	В течение года

		дению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. - формирование жизненно-важных умений и навыков.	
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 физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Личная и общественная гигиена	- - понятие о гигиене и санитарии; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; - гигиена спортивных сооружений.	В течение года
3.	**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
3.3.	Выдающиеся отечественные	- чемпионы и призёры Олимпийских игр,	В течение года

	спортсмены	чемпионатов мира, Европы, рекордсмены мира и Европы; - встречи с интересными людьми в спорте.	…
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
4.2.	Игровой метод обучения детей	**Соревновательный:** - организовывать групповые соревнования чаще, чем индивидуальные; -соревновательная деятельность не должна сводиться к материальному вознаграждению; -составление команд должно меняться, чтобы все дети имели возможность побывать в числе победителей.	В течение года
5.	**Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**		

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

8.1. В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

8.2. Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

8.3. В связи с этим тренеру-преподавателю рекомендуется составлять соответствующий план работы:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные
Этап начальной подготовки	1. Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей.	При поступлении на работу	Директор
	2. Проведение общего собрания сотрудников организации по вопросу обсуждения ФЗ от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в УК РФ и РФ (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)».	Сентябрь	Зам. директора, инструкторы-методисты
	3. Оформление антидопингового стенда учреждения.	Декабрь	Тренеры-преподаватели
	4. Информирование тренеров-преподавателей, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса.	В течении года	Зам. директора, инструкторы-методисты
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течении года	Зам. директора, инструкторы-методисты
	2. Информирование тренеров-преподавателей на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	В течении года	Зам. директора, инструкторы-методисты
	3. Контроль за прохождением тренерами-преподавателями онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов.	В течении года	
	4. Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра»	Январь	Тренеры-преподаватели
	5. Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся.	В течении года	Тренеры-преподаватели
	6. Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями занимающихся	В течении года	Тренеры-преподаватели
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течении года	Зам. директора, инструкторы-методисты
	2. Информирование тренеров-преподавателей на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	Январь	Зам. директора, инструкторы-методисты
	3. Контроль за прохождением тренерами-преподавателями и спортсменами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов.	В течении года	Тренеры-преподаватели
	4. Участие в ознакомительных мероприятиях (лекции, семинары и т.д.) по антидопинговой тематике, проводимых УОР и ДФКиС	по приглашению организаторов	инструкторы-методисты, тренеры

9. Планы инструкторской и судейской практики

9.1. Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Инструкторская и судейская практика является частью учебного плана учебно-тренировочных занятий._Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Знание терминологии вида спорта биатлон и его спортивных дисциплин, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действие других спортсменов, владение педагогическими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке обучающихся.

Спортсмены должны овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части), обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки необходимо приучить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

9.2. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

9.3. Спортсмены этапа ВСМ должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей и проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

9.4. Планы инструкторской и судейской практики

Год	Знания и умения учащихся	Кол-во часов
Тренировочный этап		
1-ый	Овладение терминологией в спортивных дисциплинах фехтования: командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях). Овладение навыками судейства в фехтовании.	9
2-й	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия, проведения вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства в фехтовании. Изучение основных обязанностей судей.	9
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники обращения с оружием (шпагой). Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации.	12
4-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники обращения с оружием (шпагой). Овладение терминологией в фехтовании. Изучение правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	12
5-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов. Участие в судействе соревнований, ведение протоколов соревнований.	12
Этап спортивного совершенствования		
Весь этап	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем годичный план индивидуальной подготовки по видам спортивных дисциплин. Знание основных правил соревнований по всем видам дисциплин. Привлечение к регулярному судейству соревнований спортивных школ, общеобразовательных школ, городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий инструктора и судьи по спорту.	48
Этап высшего спортивного мастерства		
Весь этап	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместного с тренером-преподавателем годового и индивидуального плана. Судейство городских соревнований.	36

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

10.1. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», исходя из наличия, имеющегося в учреждении штатного состава специалистов, пропускной способности отделения ЛФК и спортивной медицины, медицинского оборудования и расходных материалов».

10.2. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, зачисляется в спортивную школу только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

10.3. В дальнейшем обучающиеся два раза в год проходят углубленные медицинские обследования (УМО), проводимые в БУЗ ОО «Орловский областной врачебно-физкультурный диспансер», после чего выдается заключение о допуске к спортивным занятиям. При необходимости назначаются более глубокие консультации в профильных учреждениях с дополнительными лабораторными и инструментальными исследованиями.

10.4. Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных фехтовальщиков. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в учено-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 спортивной школы.

10.5. Средства восстановительных мероприятий можно систематизировать и представить в таблице ниже:

Система восстановительных мероприятий

Методы восста-новления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Педагоги-ческие методы	1. Интервал отдыха 2. Подбор упражнений на восстановление 3. Вариативность средств 4. Психомоторная тренировка 5. Психологические беседы 6. Использование психологических приемов во время соревнований	1. Время отдыха между занятиями 2. Сон 3. Аутотренинг 4. Ландшафтотера-пия (прогулки по местности) 5. Использование одежды по погоде 6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке	1. Время отдыха между занятиями 2. Сон 3. Аутотренинг 4. Ландшафтотерапия (прогулки по местности) 5. Использование одежды по погоде 6. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке 7. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	1. Чередование нагрузки и отдыха 2. Сеансы психотерапии 3. Учет индивидуальных потребностей 4. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке 5. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Физио терапевти-ческие методы	1. Вибромассаж 2. Тонизирующий массаж 3.Восстановительный массаж 4. Самомассаж 5. Электростимуляция 6. Биомеханическая стимуляция мышц	1. Восстановитель-ный массаж 2. Тонизирующий массаж 3. Электросон 4. Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. 5. Аэроионизация воздуха 6. Все виды душа 7. Сауна 8. Баня с веником 9. Общий массаж 10.Ультрафиолето-вое облучение в течение дня (естественное)	1. Восстановительный массаж 2. Тонизирующий массаж 3. Электросон 4. Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. 5. Аэроионизация воздуха 6. Все виды душа 7. Сауна 8. Баня с веником 9. Общий массаж 10. Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	1. Сауна 2. Баня с веником 3. Общий массаж 4. Ультрафиолетовое облучение 5. Массаж с растирками, согревающими мазями 6. Физиотерапевти-ческие процедуры по назначению врача
Питание	1. Специальные напитки 2. Специальное питание 3. Отвар содержащий белки (бульоны)	1. Углеводное насыщение (укол, капельница) 2. Углеводное питание и напитки	1. Питание соразмерно нагрузке 2. Кислородный коктейль с прополисом 3. Белковое питание	1. Медикаментозные средства 2. Прием витаминов по индивидуальной схеме

* В течение дня должны занимать 2 часа.

** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «фехтование»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего этапа спортивной подготовки;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (таблицы 1,2, 3,4).

Таблица 1

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

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

Таблица 2

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4х14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2х7 м	с	не более	
			5,4	7,0
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
2.4.	Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,8	4,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 3

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,6	3,8
2.2.	Челночный бег 4х14 м	с	не более	
			14,4	15,6
2.3.	Челночный бег 2х7 м	с	не более	
			5,2	6,8
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			15	14
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,6
2.2.	Челночный бег 4х14 м	с	не более	
			14,0	15,4
2.3.	Челночный бег 2х7 м	с	не более	
			5,0	6,6
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			16	15
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			720	580
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «фехтование»

14. Рабочая программа является основным документом тренера-преподавателя.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта. Допускается разработка Программы коллективом тренеров-преподавателей одного отделения по виду спорта.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методически материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Рабочая программа должна быть разработана и утверждена в Учреждении, не позднее 1 сентября нового учебного года.

Рабочая программа является объектом внутришкольного контроля в соответствии с планом работы Учреждения.

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

Этап начальной подготовки

Первый год обучения

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

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й-в 6-ю. Перемены соединений: 6-й в 4-ю, из 4-й-в 6-ю. Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 6-м соединением. Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 4-м соединением. Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте. Атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полу выпадом. Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте. Атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полу выпадом. Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте. Атаки переводом во внутренний сектор из6-го соединения, стоя на месте. Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте. Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полу выпадом. Защита 4-я из 6-го соединения без ответа. Защита 6-я из 4-го соединения без ответа. Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол. Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо. Защита 6-я и 4-я с выбором и ответом прямо. Атака – финт уколом прямо из 6-го соединения и перевод в наружный сектор с полу выпадом (шагом вперед и полу выпадом). Атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полу выпадом (шагом вперед и полу выпадом).

Этап начальной подготовки

Второй, третий год обучения

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

Приемы передвижения: Серия шагов вперед назад. Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед). Полувыпад и закрытие вперед. Полувыпад и повторный выпад. Серия шагов вперед и выпад. Серия шагов назад и выпад. Серия шагов назад и шаг вперед и выпад. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю. Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.Укол прямо стоя па месте (с полу выпадом), владея 6-м соединением. Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 4-м соединением. Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте. Атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полу выпадом. Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте. Атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полу выпадом. Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте. Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полу выпадом. Перевод в наружный сектор из 4-го соединения стоя па месте. Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полу выпадом. Защита 4-я из 6-го соединения без ответа. Защита 6-я из 4-го соединения без ответа. Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол. Защита 6-я с ответом прямо, реагируя па прямой батман и укол прямо. Защита 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо. Атака – финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полу выпадом (шагом вперед и полу выпадом). Атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полу выпадом (шагом вперед и полу выпадом).

Учебно-тренировочный этап до 3-х лет обучения

Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Углубленная тренировка. Основные педагогические усилия тренеров направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках. Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции. Преднамеренно защищаться от простых атак в определенный сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы. Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки (шпага). Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор (серией финтов в шпаге). Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции. Применять верхние прямые защиты с выбором. Преднамеренно применять простые атаки переводом (переносом – в шпаге) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом. Используется шаг вперед, перемены соединений, показ укола. Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение. Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Используются перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений. Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола. Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется открытие внутреннего сектора. Вызывать простые ответы для применения 4-й контр защиты и нанесения контр ответа. Используется простая атака во внутренний сектор.

Переключаться: от атаки (ответа) к применению контр защиты и контр ответа; от применения одной защиты к другой для нанесения ответа; от отступления к простой атаке; от простой атаки к простой повторной атаке. Преднамеренно атаковать противника, совершающего: показ укола; перемену позиции или соединения; медленно и коротко отступающего; длинно сближающегося; реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться: от коротких атак; от ответов в определенный сектор; от контратак, выполняемых стоя на месте.

Преднамеренно контратаковать: переводом атаки с батманом в определенное соединение; атаки с финтами излишней продолжительности; Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы (шпага). Противодействовать контратакам: простыми атаками; атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор; применением вызова со сближением и верхней защиты с ответом. ложной атакой с прямым батманом.

Разведывать длину и быстроту отступления и сближения для применения повторной атаки и атаки на подготовку.

Разведывать длину и сектор завершения атаки для применения защиты с ответом (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой.

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

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

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты (сочетания двух прямых защит). Выполняется ложной прямой защитой. Вызывать простые атаки в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Выполняется длинным сближением. Вызывать контратаки во внутренний сектор.

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

Переключаться: от защиты к атаке с одним финтом; от защиты к атаке с батманом и уколом; от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением; от атаки на подготовку к применению защиты и ответа. Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нанесения укола отступающему противнику.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов.

Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду, уколом или ударом в поражаемую поверхность. Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях. Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.

Своевременно и точно выполнять команды арбитра. Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки, упражнений на мишенях и тренажерах.

Самостоятельно проводить: разминку на тренировках; упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приемов и комбинаций передвижений. Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра. Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать: типовые системы проведения соревнований; допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия; права участника соревнований; обязанности участника соревнований.

Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет обучения

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

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов. Преднамеренно атаковать противника, совершающего: подготавливающий показ укола; перемену позиции, вход в соединение; медленно и коротко отступающего; длинно сближающегося; реагирующего определенной защитой. Преднамеренно защищаться: от коротких атак противника с выбором и наносить ответы; от простых ответов и контр ответов в определенный сектор. Преднамеренно контратаковать:

атаки с батманом (захватом) в определенный сектор; атаки с финтами излишней продолжительности; излишне длинные атаки. Преднамеренно контратаковать уколом во внутренний и наружный секторы: атаки с батманом (захватом) в верхние соединения; атаки с несколькими финтами. Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника (шпага). Экспромтом применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам: простыми атаками; атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор; применением вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом (переносом). Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола. Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение. Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа. Используется перемена позиции, замедленное сближение и отступление, перемена соединения. Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом. Используется подготавливающее нападение в определенный сектор или атака с батманом (захватом). Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку. Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки. Используются отступление и ложная защита.

Вызывать простые ответы во внутренний сектор для применения 4-й контр защит и нанесения контр ответа. Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит. Используется подготавливающая прямая защита. Вызывать простые атаки противника в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется длинное сближение. Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (шпага) для применения прямой защиты и ответа.

Маскировать: защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение; защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений; атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление; атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение; атаки и защиты с ответом, используя показ укола.

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

Переключаться: от защиты к атаке с одним финтом; от защиты к атаке с батманом и уколом прямо; от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением; от контратаки к применению защиты и ответа; от защиты к простой атаке.

Предвосхищать: длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника; момент выполнения защит; длину подготавливающих движений оружием.

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

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применением подготавливающих действий оружием. Вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этапах совершенствования спортивного мастерства до 1 года обучения используются следующие упражнения:

Позиция 2-я, позиция 1-я. Соединение 2-е, соединение 1-е. Атаки простые: уколом прямо в туловище с оппозицией из (8-го) соединения; переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения; уколом прямо в стопу из нижней позиции. Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений: тройной перевод уколом в туловище; удвоенный перевод с уколом в туловище.

Атаки с действием на оружие из верхней позиции: батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией; сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище; батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Повторные атаки: батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище; двойной перевод из 4-го (6-го) соединения уколом в руку (туловище); уколом в руку с углом вниз. Атаки после подготавливающего отступления: батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху; двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный сектор. Атаки на подготовку: батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу; перевод «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение. Атаки второго намерения, завершаемые: прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо; повторной атакой двойным переводом в туловище; повторной атакой уколом с углом в руку снизу; ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки второго намерения, завершаемые; прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо; ремизом переводом во внутренний (наружный) сектор оппозицией в 4-е (6-е) соединение; ремизом сверху; уколом из 8-й защит в ближнем бою.

Контратаки: переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения; с уколом вниз и уколом в туловище; уколом в маску с отведением назад впереди стоящей ноги; уколом прямо снизу из 8-й (2-й) позиции; переводом снизу из 6-го (4-го) соединений; уколом сверху в наружный сектор из 2-го соединения; уколом сверху с углом из 6-й позиции; уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю); уколом в туловище с уклонением вниз.

Прямые защиты 2-я (1-я). Полукруговые защиты – 7-я и 8-я, 2-я и 1-я. Комбинации защиты: круговая 4-я и прямая 6-я; прямая 4-я и круговая 6-я; полукруговая 6-я и круговая 6-я.

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

Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище. Уколы из 7-й (8-й) защиты в ближнем бою. Ремизы: уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией; переводом в

наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение; уколом прямо с оппозицией во 2-е соединение.

Тактические умения:

Маневрировать: изменяя длину, быстроту и ритм передвижений; изменяя положения оружия. Преднамеренно атаковать, изменяя: длину и быстроту сближения; сектор нанесения укола. Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя: длину отступления и сближения; использование защиты или уклонения. Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой. Преднамеренно контратаковать, изменяя: секторы нападения; длину сближения или отступления; стороны для уклонения и оппозиции. Противодействовать контратакам: простыми атаками с оппозицией; атаками с действием на оружие; повторными атаками. Разведывать: настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор; намерения противника к применению круговых защит. Маскировать: намерения к применению защит, контратак в определенный сектор; простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак; применение контратак подготавливающими круговыми защитам длинным отступлением; атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак; разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать: атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемп; атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвижением клинка вперед в боевой стойке; атака противника с финтами применением подготавливающих атак с финтами; контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движении оружием.

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

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

Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи движениями оружия. Вести выжидательный бой. Инициатива противника разрушается преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак. Вести скоротечный бой. Используются ложные действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя. Вести скоротечный бой. Используются средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

В группах ССМ в тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях. Первоначально задачу на преимущественное применение отдельных действий или конкретной практики построения боев определяет тренер. Лишь затем спортсмен будет способен контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых компонентов при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации тактических намерений,

диктуемых потребностями процесса повышения уровня своей технико-тактической подготовленности.

В группах совершенствования спортивного мастерства у фехтовальщиков обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

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

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

В фехтовании на этапах совершенствования спортивного мастерства наиболее важным является технико-тактическое мастерство, двигательные и психические качества.

Основу техники составляют специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, подготовки. Движения спортсменов в поединке моделируют сочетания простых и сложных двигательных реакций.

В технике фехтовальщика учитываются воздействие движений оружием на анализаторские системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность реагирований;
- быстрота и точность выполнения;
- начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;
- специализированность положений и движений оружием;
- пространственные и временные параметры действий;
- применение типовых комбинаций действий оружием и передвижений.

В тактике фехтования характеристиками ведения поединка являются:

- цель;
- направленность;
- активность;
- намеренность;
- надежность.

Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий, использования инициативы начала схваток, особенностей выбора действий. Важен также учет уровня помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных условиях. К экстремальным условиям

можно отнести участие в соревнованиях. Как раз здесь кроме технико-тактического мастерства раскрываются психические и двигательные качества спортсмена.

Двигательные и психические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики, и в частности стартовые усилия ногами прыжково-бегового характера в режиме скоростной выносливости. В свою очередь движения вооруженной рукой, отягощенной весом оружия, требуют скоростно-силовых усилий.

Уровень специализированности двигательных качеств проявляется:

- длиной выполнения атак;
- сохранением типовых амплитуд движений оружием при неожиданных переменах направления;
- оптимальным напряжением мышц;
- быстротой стартовых усилий.

Разнообразные требования предъявляются к психическим свойствам фехтовальщика, и прежде всего к таким, как:

- внимание (интенсивность, устойчивость, переключение);
- представление;
- воображение;
- память;
- мышление;
- зрительно-моторная и тактильная реакция.

Специализированность проявления анализаторных систем, уровень умения действовать в неожиданно возникающих ситуациях реализуются в «чувстве боя», «чувстве дистанции», «чувстве оружия». В свою очередь надежность соревновательной деятельности проявляется в виде устойчивости к помехам от действий оружием и передвижений противников, а также к воздействиям внутренних факторов и росту напряженности поединков.

С учетом специализации спортсмена, уровня его подготовленности, цели макроцикла, задач тренировочного процесса по разделам подготовки, тренером разрабатывается содержание индивидуального плана тренировочного процесса с учетом следующих рекомендаций: нагрузка по периодам годичной подготовки;

- соотношение средств общей и специальной подготовки;
- преобладание специальной подготовки и соревновательных упражнений (тренировочных форм);
- динамика количества тренировочных занятий (в часах) по периодам подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков являются боевое их 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 ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Новизну в действиях при ведении боев демонстрируют обычно находчивые, раскованные юноши и

девушки. Техническое творчество легче опровергается противниками, чем тактическое. Ибо тактическая новизна намерений труднее уловима и надолго остается в арсенале фехтовальщика.

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

15. Учебно-тематический план

(Рекомендуемый образец к рабочей программе тренера-преподавателя согласно Примерной образовательной программе спортивной подготовки, утвержденной Минспортом России 06.12.2022 г. № 1148)

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

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

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревнова-тельной деятельно-сти, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенст-вования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обще-стве. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренирован-ность/недотрениро-ванность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревнова-тельной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего	**Всего на этапе высшего**	**≈ 600**		

спортивного мастерства	**спортивного мастерства:**			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстети-ческое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонент-ный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

			Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

16.1. Фехтование – это умение наносить уколы посредством атаки защит в определённые моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение, в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона. Главная цель спортивного состязания — нанести укол противнику и избежать укола самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов в соответствии с правилами или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени.

Фехтование — сугубо индивидуальный вид спорта. Даже в командных соревнованиях бои проводятся один на один. Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, шириной 1,5 — 2 м и длиной 14 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы аппарата. Бой управляется и оценивается арбитром. Уколы, нанесённые фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе электрической схемы, проходящей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой. Арбитр оценивает уколы, основываясь на показаниях регистрирующего аппарата

при учёте правил боя в фехтования.

16.2. Различают следующие виды спортивного фехтования в зависимости от используемого оружия:

фехтование на рапирах;

фехтование на шпагах;

фехтование на саблях.

Отличительной особенностью фехтования является взрывная, короткая по времени и очень интенсивная физическая деятельность.

16.3. Фехтовальный бой – условный поединок на холодном спортивном оружии, регламентированный официальными правилами соревнований. Правила определяют как бы юридическую модель единоборства. Классификация технических приемов и боевых действий должна в полной мере отображать возможные варианты боевых средств фехтования.

В боях возможны самые различные сочетания двигательных элементов и тактических задач. Причем из одного двигательного акта может вытекать несколько тактических факторов, оказывающих влияние на исход схватки. Изменение любого из компонентов, как двигательного, так и тактического, меняет сущность боевых средств, возможности и диапазон их применения в каждой ситуации боя.

В поединке фехтовальщиков техника и тактика взаимосвязаны, так как решение боевой задачи осуществляется в единстве намерений и действий. Однако представить в общей схеме, на основе одного критерия как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности фехтовальщиков не представляется возможным. Поэтому условно, в целях облегчения теоретического анализа средств фехтования, они делятся на технические приемы и боевые действия.

16.4. Технические приемы – это специализированные положения и движения фехтовальщиков, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники фехтования.

В арсенале технических приемов фехтовальщиков – основные положения и движения, передвижения, перемены позиций и соединений, уколы, показы укола, батманы, захваты, отбивы. Технические приемы различаются пространственными, пространственно-временными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками.

Каждый из перечисленных приемов может быть выполнен отдельно, как вне контакта с противником, так и в ходе взаимодействия с ним. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты - приемы выполнения атак, встречных нападений, защит и ответов, игры оружием, маневрирования, ложных нападений и защит.

Тактическая деятельность фехтовальщиков направлена на подготовку и применение средств ведения поединков, на построение боев и поведение в процессе всего турнира.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в

список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фехтование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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 Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 1 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2 к Программе);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

спортивных мероприятий;

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

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:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.2. 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы

1) *Бычков Ю.М., Тышлер Д.А., Мовшович А.Д.* Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР – М.: Советский спорт, 2004. – 144стр.
2) *Федерация фехтования России.* Фехтование. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва-1998.
3) *Турецкий Б.В.* Управление психологической предсоревновательной подготовкой фехтовальщиков // Фехтование. Ежегодник. – М. 1986, с.16-18. Сост. Д. А. Тышлер; Ред- кол. Г. Е. Горохова и др. — М.: Физкультура и спорт,1986.
4) *Келлер В.С. Тышлер Д.А.* Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС,1972.
5) *Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А.* Тренировка фехтовальщиков на шпагах. – Минск: «Вышэйша школа», 1976.
6) *Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д.* Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 1995.
7) *Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич В.Д. Фехтование.* Что должен знать спортсмен о судействе и проведении соревнований.
8) *Тышлер Д.А., Мовшович А.Д.* Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: «Советский спорт»»,1986.
9) *Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич В.Д. Фехтование.* Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. –М.:1997.
10) *Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д.* Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига,2002.
11) *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. –528с.
12) Фехтование: Соревновательные технологии и методики специальной тренировки / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рожкова, В.В. Шамис, С.Н. Колганов – М.: Человек, 2013. – 176с.
13) Фехтование. От новичка до чемпиона/Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер – М.: Академический проект,2007. – 232 с.
14) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 480с.
15) *Туманян Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
16) *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. –480с.
17) *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. –С.406-408.
18) Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. Культ. /Под ред. *Я.М. Коца*. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с
19) *Загвязинский В.И., Атаханов Р.* Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия». 2005

20) Спортивное фехтование : учеб. для вузов физ. культуры / Ред. Тышлер Д.А. - М.: ФОН, 1997. - 389 с.: ил.

Перечень аудиовизуальных материалов

1. Уроки фехтования. Шесть секретов фехтования -www.youtube.com
2. *Д. Тышлер, Г. Тышлер.* DVD - ТРЕНИРОВКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ. Школа фехтования Тышлера.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru/)
2 Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/)
3 Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/
4 Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
5 Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
6 Единая всероссийская спортивная классификация //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
7 Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

Приложение № 1 к Программе

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Гимнастический коврик	штук	на тренировочный спортивный зал	10
2.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Катушка-сматыватель	штук	на фехтовальную дорожку	2
4.	Клинок	штук	на тренировочный спортивный зал	22
5.	Конусы спортивные	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	на тренировочный спортивный зал	4
7.	Оружие тренировочное	штук	на тренировочный спортивный зал	10
8.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
9.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	на фехтовальную дорожку	2
10.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Стеллаж для оружия	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколо	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Фехтовальная дорожка	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Электрооружие	штук	на тренировочный спортивный зал	10
16.	Электропаяльник	штук	на организацию	2
17.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	на фехтовальную дорожку	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага»				
18.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	на организацию	1

19.	Винтик для проверки наконечника к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20.	Заточный станок (электронаждак)	штук	на организацию	1
21.	Кнопка наконечника к электрошпаге (ершик)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
22.	Наконечник к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
23.	Проклейка к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
24.	Пружинка для наконечника к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
25.	Щуп для шпаги	штук	на организацию	2

Таблица № 2

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

Приложение № 2 к Программе

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	на организацию	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	на организацию	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	на организацию	10
4.	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	на организацию	10
5.	Перчатка для фехтования	пар	на организацию	10
6.	Чехол-сумка для оружия	штук	на организацию	10
Для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слово «шпага»				
7.	Шнур к электрошпаге	штук	на организацию	10

Таблица № 2

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

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

Практический материал для теоретических занятий

№ п/п	Название темы	Краткое содержание	Этапы подготовки			
			НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
1	2	3	2	5		
1	Физическая культура – важное средство физическо-го развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте; формы физической культуры; физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно-важных умений и навыков	+	+		
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; гигиена спортивных сооружений	+	+		
3	Рождение и развитие избранного вида спорта	История вида спорта	+			
4	Выдающиеся отечественные спортсмены	Чемпионаты и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы	+			
5	Правила соревнований избранного вида спорта		+	+		
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятии спортом; дневник самоконтроля, его формы и содержание; гигиена и режим дня;		+	+	+
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание; основные виды подготовки; роль спортивного режима и питание		+		
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения; подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения; средства разносторонней подготовки	+	+	+	
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке; основные сведения о ее содержании видах; краткая характеристика основанных физических качеств, особенности их развития	+	+		
10	Единая Всероссийская спортивная квалификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК		+	+	+
11	Допинг и антидопинговый контроль. Роль в	Вред для здоровья и дисквалификации в спортивной деятельности за применение		+	+	+

	спорте	запрещенных препаратов				
12	Положение о статусе спортсмена спортивной сборной команды Москвы	Статус спортсмена. Права и обязанности. Лишение статуса		+	+	+
13	Использование видео материала, демонстрирующего технику и тактику		+	+	+	+
14	Спортивные дисциплины в пятиборье	Двоеборье, троеборье, четырехборье, юниоры, пятиборье	+			
Всего часов:			6	21	48	36

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и этап многолетней подготовки, программный материал занятий следует излагать в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для индивидуального изучения с целью расширения знаний учащихся, углубленного освоения специальных знаний, относящихся к тренировочному процессу.