

Департамент образования администрации г. Перми  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми»

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2021 г.



Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Н.М.Рослякова

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**«Фехтование»**

Срок реализации: 10 лет

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Авторы-составители:

**Закиров Р.В.**

руководитель ДЮСШ по фехтованию

**Аршинов В.Л.**

тренер-преподаватель ДЮСШ по фехтованию

Рецензенты:

**Логинова Е.В.**, методист

**Козлов Ю.А.**, президент РСОО

«Пермская краевая Федерация фехтования»

Пермь 2021

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Направленность, цели и задачи образовательной программы .....	3
Характеристика вида спорта «фехтование» .....	4
Условия для реализации образовательной программы.....	5
Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	7
Учебный план.....	9
Календарный учебный график .....	10
План учебного процесса .....	11
Методическая часть образовательной программы.....	12
Методика реализации программы.....	12
Методические материалы .....	14
Методы выявления и отбора одаренных детей .....	20
Содержание, рабочие программы по предметным областям .....	26
Требования техники безопасности в процессе реализации образовательных программ.....	54
Воспитательная работа и профориентация.....	54
Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования .....	59
Порядок и формы текущего контроля .....	59
Формы аттестации и зачетные требования .....	60
Кадровое обеспечение .....	61
Материально-техническое обеспечение .....	61
Перечень информационного обеспечения.....	62

## **Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа базового и углубленного уровня по виду спорта «Фехтование» (далее программа) соответствует требованиям приказа Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) №939 от 15 ноября 2018 года «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа реализуется в детско-юношеской спортивной школе по фехтованию по двум видам оружия: сабля и шпага.

### ***Направленность, цели и задачи образовательной программы***

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на создание условий для физического развития и воспитания учащихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, на отбор одаренных детей. Программа имеет два уровня: базовый и углубленный.

Актуальность программы заключается в том, что фехтование - достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

Фехтование – это сложно координационный вид спортивного единоборства. Цель фехтования - гармоническое развитие учащихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение физического долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Процесс подготовки в фехтовании — это, прежде всего, процесс технико-тактического совершенствования спортсмена, который начинается с юных лет и продолжается до конца его спортивной карьеры.

***Цель программы:*** физическое развитие и приобщение учащихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения фехтованию.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

***Задачи обучающие:***

- познакомить с историей развития фехтования в мире, в России, в регионе;
- дать знания о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- обучить основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- научить основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- познакомить с правилами безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по фехтованию;
- предоставить учащимся опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по фехтованию.

***развивающие:***

- способствовать развитию тактических навыков и умений фехтования;
- развивать физические качества, специфические для фехтования;
- повысить уровень физической подготовленности;
- развить координацию, умение ориентироваться в пространстве;
- способствовать развитию коммуникативных навыков;
- повысить функциональные возможности организма средствами фехтования;
- укрепить здоровье средствами общей физической подготовки.

***воспитывающие:***

- содействовать формированию организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- способствовать воспитанию привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

В современную жизнь взрослых и детей активно входят социальные сети, мессенджеры. Программа предполагает использование общения педагогов с учащимися и родителями через социальную сеть ВКонтакте, мессенджеры (вайбер, вацап, телеграм), дистанционной технологии обучения. Работа по программе включает совершенствование цифровых навыков в процессе общения с детьми и родителями.

***Характеристика вида спорта «фехтование»***

Выделяются следующие отличительные особенности фехтования как вида

спорта, подходящего для освоения на базовом уровне:

- Фехтование – один из немногих видов спорта, который практически не имеет верхней возрастной границы, тем более, если спортсмен занимается, в основном, «для себя», т.е. в досуговом режиме. Тем не менее, соревновательная деятельность создаёт положительный эмоциональный фон, способствующий повышению интереса к занятиям фехтованием.
- В фехтовании нет весовых категорий, ростовые различия играют роль, весьма опосредованную другими качествами личности спортсмена. И мужчины (юноши, мальчики), и женщины (девушки, девочки) фехтуют на одних и тех же видах оружия. Это создаёт благоприятные условия для организации занятий в смешанных разновозрастных и разнополых учебно-тренировочных группах. Разный стаж занятий и, следовательно, уровень специальной подготовки также не является критичным фактором: более подготовленные спортсмены помогают новичкам, что особенно важно при работе в парах. Положительное эмоциональное воздействие и дополнительную мотивацию оказывают доброжелательное общение спортсменов во время и вне занятий, возникающие симпатии между юношами и девушками в более старшем возрасте.
- Занятия фехтованием имеют малую степень травмоопасности, не требуют исключительно высокой предварительной общефизической подготовки, чрезмерных тренировочных нагрузок и поэтому доступны практически всем.
- Фехтование обеспечивает не только физическое, но и интеллектуальное совершенствование спортсмена, развивая интуицию, внимание, память, мышление. В психофизиологическом плане большое значение для человека в опасных жизненных ситуациях имеет быстрота простого и вариативного мышечного реагирования на внешние воздействия. Такая способность быстрого анализа, идентификации раздражителя и адекватного реагирования развивается при занятиях фехтованием. Эмоциональность фехтовального поединка позволяет успешно сбрасывать психологические стрессы, накапливаемые между тренировками в процессе учебы, трудовой деятельности, в межличностных и общественных конфликтных ситуациях. Традиционное благородство фехтовального поединка, наличие четких правил прививают учащимся дисциплинированность, уважение к сопернику, что накладывает общий позитивный отпечаток на моральный облик и общественное поведение человека.

Большое количество фехтовальных поединков между приблизительно равными по силам соперниками приводит к формированию разумного, взвешенного отношения к собственным победам и поражениям, которое переносится и на жизненные и/или производственные ситуации. Это позволяет преодолевать как уныние и растерянность при возникающих трудностях, так и безудержную эйфорию, и гордыню при успехах.

### ***Условия для реализации образовательной программы***

На обучение по программе базового и углубленного уровня принимаются мальчики и девочки, юноши и девушки, юниоры и юниорки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям фехтованием, сдавшие тестовые

упражнения по общей физической, специальной физической подготовке и тестовые упражнения обязательной технической программы.

Продолжительность обучения на базовом уровне рассчитана на 6 лет, на углубленном уровне – на 4 года, всего 10 лет, минимальный возраст лиц для зачисления 7 полных лет. Учебные группы формируются с учетом возраста, возможно совместное занятие групп разных годов обучения (разница не более 1 года обучения).

Распределение недельной нагрузки по годам обучения и минимальный состав групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

### Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	минимальный возраст зачисления	минимальный состав групп	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	всего часов в год
БУ 1-2	7	12	3	2+2+2	6	42	252
БУ 3-4	8	8	3	2+3+3	8	42	336
БУ 5-6	9	8	4	2+2+3+3	10	42	420
УУ 1-2	10	6	4	3+3+3+3	12	42	504
УУ 3-4	11	6	5	2x3x3x3x3	14	42	588

Учебно-воспитательный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам - годам обучения, утвержденный приказом директора организации на учебный год, спортивный сезон, в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха учащихся. При составлении расписания продолжительность одного учебного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и не может превышать – более 2 часов на базовом уровне 1-2 года обучения, 3 часов на остальных уровнях.

#### Формы учебного процесса

*Форма организации занятий* – очная, групповая.

*Форма проведения занятия (вид):* учебные занятия; комплексные занятия; интегративные занятия; открытые занятия; соревнования.

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии:* фронтальная; в парах; групповая; малогрупповая; индивидуальная;

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные учебные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация

### ***Планируемые результаты освоения образовательной программы***

Освоение программы предусматривает приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в *предметных областях*:

**В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:**

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

проявление осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:**

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

**В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:**

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной деятельности.

**В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:**

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

**В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:**

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

**В предметной области "вид спорта" для базового уровня:**

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

**В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:**

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;



знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:**

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:**

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

**В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:**

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

## Учебный план

Учебный план рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий, отражает соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня, а также содержит:

- календарный учебный график, утверждаемый для каждой группы на учебный год (таблица 2)

- план учебного процесса (таблица 3)



*План учебного процесса*

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения (в часах)				
			1-2 год	3-4 год	5-6 год	7-8 год	9-10 год
	<b>Общий объем часов</b>	<b>4200</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>588</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2932</b>	<b>176</b>	<b>230</b>	<b>308</b>	<b>370</b>	<b>382</b>
	Теоретические основы физической культуры и спорта	604	36	50	72	90	54
	Общая и специальная физическая подготовка	1112	70	86	116	140	144
	Основы профессионального самоопределения	80					40
	Вид спорта	1136	70	94	120	140	144
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>1268</b>	<b>76</b>	<b>106</b>	<b>112</b>	<b>134</b>	<b>206</b>
	Различные виды спорта и подвижные игры	576	36	52	56	58	86
	Развитие творческого мышления	504	30	42	44	56	80
	Судейская подготовка	188	10	12	12	20	40

## Методическая часть образовательной программы

### *Методика реализации программы*

*Метод* – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

#### *Практические методы.*

При использовании *методов упражнений* деятельность учащихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те, или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов фехтования, его тактики или технико-тактических действий.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передвижения в стойке и т.д.).

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

*Круговая тренировка* — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях различного уровня.

*Словесные методы.*

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

*Методы обеспечения наглядности.*

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности* и *методы опосредованной наглядности*. К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.). Программа предполагает использование в образовательном процессе ИКТ-технологий.

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией фехтовальщиков, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Программа предполагает выход педагогов и учащихся на проектную деятельность с целью реализации задач воспитания юных спортсменов.

### *Методические материалы*

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две-три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Изучение спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявления двигательных и психических качеств, которые требуются от обучающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, ибо ведут бои по одним и тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитная экипировка, включая размеры и вес клинков.

Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности освоения различных разделов фехтования. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения юных фехтовальщиков необходимо разделить его на возрастные ступени, в том числе первые две – на части в случае раннего начала регулярных занятий (7-10 лет).

Оценивая распределение средств фехтования по годам обучения, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана и успешно апробирована с учащимися всех возрастов, включая и взрослых. Ощутимая разница лишь в том, что начавшие заниматься позже, а также имеющие большой двигательный опыт, осваивают фехтование обычно в гораздо более короткие сроки. При этом они «пропускают» упрощенные разновидности действий, необходимых при обучении детей.

В систему обучения органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством развития творческого мышления и специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочной деятельности, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы обучающийся приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность технических навыков и тактическое мастерство.

Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях

соревновательной деятельности, в полной мере используя свои физические кондиции. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, тактической подготовке.

В таблице 4 представлены минимальные показатели соревновательной деятельности по годам обучения, составленные с учетом Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование»

Таблица 4

**Минимальные показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировочного процесса**

№ п/п	Соревновательная деятельность	Уровень программы				
		Базовый			Углубленный	
года обучения		1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год	3-4 год
1	Количество соревнований	2	4	6	10	10
2	Количество тренировочных боев	150	300	500	700	700
3	Количество соревновательных боев	10	20	30	50	50

Ежегодно для каждой группы учащихся тренером-преподавателем подготавливается План участия в спортивных мероприятиях в соответствии с минимальными показателями соревновательной деятельности по годам обучения.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят в образовательной деятельности на занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в связи с этим в её задачи входит:

- 1) воспитание высококонравленной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.*

В процессе образовательной деятельности не только готовят фехтовальщика в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером-преподавателем.

*Развитие восприятия и внимания.* Специфика фехтования как вида спорта подходит для гармоничного развития процессов восприятия и внимания у юных спортсменов: необходимость постоянного контроля дистанции в процессе поединка, подготовки своевременных защитных и атакующих действий, - всё это предъявляет повышенные требования к концентрации внимания спортсмена и развитию внимательности и остроты восприятия.

*Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.* У фехтовальщиков необходимо развивать наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в ситуации дефицита времени во время фехтовального поединка; сообразительность, умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

*Развитие способности управлять эмоциями.* Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность фехтовальщиков как в процессе учебных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе учебной и соревновательной деятельности.

*Воспитание волевых качеств.* Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающийся во время учебного процесса. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности — это трудности, обусловленные особенностями вида спорта, а субъективные - особенностями личности обучающегося.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен — это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

*Целеустремленность и настойчивость* выражаются в ясном понимании целей и задач, стоящих перед обучающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

*Выдержка и самообладание* выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

*Решительность и смелость* выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты поединка и без колебания приводить их в исполнение.

*Инициативность и дисциплинированность* выражаются в способности спортсмена вносить в поединок творчество, не поддаваться влиянию соперника,



зрителей и их действий, в умении спортсмена подчинить свои действия плану на поединок, реализуя тактику боя против различных соперников.

Эффективным средством воспитания инициативности являются различные поединки, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от спортсменов максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание спортсменами задач на предстоящий турнир;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место проведения, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед ответственными соревнованиями, да и во время них, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к соревнованию. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости, которое выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнования и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний, их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.)

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к соревнованиям и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному спортсмену нужно готовить себя к боям 20-30 мин, другому - 10 мин. Обязательно включить в разминку проведение нескольких боёв на счёт. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до старта.

Во всех случаях очень важен разговор тренера-преподавателя с учащимися, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на учащихся.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера-преподавателя является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсмена.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

### **Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях**

#### ***1-й вид комплексного занятия, решающего задачи физической, технической и тактической подготовки:***

##### *Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

##### *Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость.
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Поединки с заданиями или упражнения на выносливость.

##### *Заключительная часть*

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

#### ***2-й вид комплексного занятия, решающего задачи физической и технической подготовки:***

##### *Подготовительная часть*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

##### *Основная часть*

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов с взаимопомощью и в контрах.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебных поединках.

##### *Заключительная часть*

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

#### ***3-й вид комплексного занятия, решающего задачи технической и тактической подготовки:***

##### *Подготовительная часть*

1. Различные беговые упражнения.
2. Освоение методики судейства фехтовальных поединков и правильного ее применения на практике;

##### *Основная часть*

1. Изучение технических приемов.

2. Изучение тактических действий в поединке.
3. Игровые упражнения, направленные на реализацию тактических задумок в процессе единоборств.
4. Совершенствование технико-тактических действий в учебных поединках., судейство

#### *Заключительная часть*

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и восстановление дыхания.

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию, позволяющему определить задачи на год, составить календарный тематический план проведения групповых тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации учащихся.

Календарный тематический план составляется тренером-преподавателем для каждой группы на каждый год обучения по периодам тренировочной деятельности (подготовительный, соревновательный, восстановительный, подготовка к новому учебному году)

#### **В соответствии:**

- с календарным учебным графиком;
- учебным планом программы;
- настоящими методическими материалами;
- содержанием и рабочими программами по обязательным предметным областям (с сохранением порядка изучения тем в предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта»);

#### **и с учетом:**

- Плана участия в спортивных мероприятиях;
- Плана участия воспитательной и профориентационной работы учащихся.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью путем проведения занятий одним педагогическим работником. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки учащихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков.

### ***Методы выявления и отбора одаренных детей***

В целях выявления и отбора одаренных детей в образовательной организации организуется процедура индивидуального отбора в соответствии с «Порядком приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», утв. Приказом Минспорта России от 12.09.13 г. №731.

С учетом стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» разработаны нормативы общей физической подготовки и обязательной технической программы для зачисления в группы различных годов обучения, представленные в таблицах 5-10

Таблица 5

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы 1-3 года обучения (базовый уровень, возраст 7-9 лет)

Контрольные упражнения (тесты)									
Юноши					Девушки				
уровень	Неуд. (0)	Д* (3)	С* (4)	В* (5)	уровень	Неуд. (0)	Д* (3)	С* (4)	В* (5)
Бег 14 м (не более 5,0 с)	Более 5,0	5,0	4,8	4,6	Бег 14 м (не более 5,2 с)	Более 5,2	5,2	5,0	4,8
Челночный бег 2 х 7м (не более 8,0 с)	Более 8,0	8,0	7,8	7,6	Челночный бег 2 х 7м (не более 10,2 с)	Более 10,2	10,2	10,0	9,8
Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 минут)	Менее 6 минут	6	6 мин. 30 сек.	7	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 минут)	Менее 6 минут	6	6 мин. 30 сек.	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	6 и менее	7	8	10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	3 и менее	4	6	7
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) Неуд. – не коснулся пола В (5) – пальцами коснулся пола									
Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	109 и менее	110	120	130	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	99 и менее	100	110	120

*\*Здесь и далее – (Д) достаточный, (С) средний, (В) высокий уровень*

Для зачисления в группы базового уровня 1-3 года обучения по итогам выполнения нормативов по общей физической подготовке необходимо набрать **не менее 18 баллов в возрасте 7 лет, 22 баллов – в возрасте 8 лет, 26 баллов – в возрасте 9 лет.**

Таблица 6

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы 4-6 года обучения (базовый уровень, возраст 11-13 лет)

Контрольные упражнения (тесты)									
Юноши					Девушки				
уровень	Неуд.	Д (3)	С (4)	В (5)	уровень	Неуд.	Д (3)	С (4)	В (5)
Бег 14 м	более 4,2	4,2	4,0	3,8	Бег 14 м	более 4,4	4,4	4,2	4
Бег 60 м	более	11,2	11,0	10,8	Бег 60 м	более	11,6	11,4	11,2

	11,2					11,6			
Подтягивание из виса на перекладине	менее 2х	2	3	4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	менее 7	7	9	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 12	12	14	16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 8	8	10	12
Челночный бег 2 х 7м	более 6,2	6,2	5,8	5,4	Челночный бег 2 х 7м	более 7,8	7,8	7,4	7
И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	более 6,0	6,0	5,8	5,6	И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	более 6,2	6,2	6,0	5,8
И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	более 6,0	6,0	5,8	5,6	И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	более 6,2	6,2	6,0	5,8
Челночный бег 4 х 14 м	более 16,8	16,8	16,4	16	Челночный бег 4 х 14 м	более 17,2	17,2	16,8	16,4
Прыжок в длину с места	менее 145	145	150	155	Прыжок в длину с места	менее 135	135	140	145
Подъем туловища лежа на спине (за 30 сек)	менее 16	16	18	20	Подъем туловища лежа на спине (за 30 сек)	менее 14	14	16	18
Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м	менее 12 раз	12 раз	13 раз	14 раз	Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м	менее 11 раз	11 раз	12 раз	13 раз
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3х раз) Неуд. – невыполнение требования В (5) – выполнение требования									
Обязательная техническая программа									

Для зачисления в группы базового уровня 4-6 года обучения необходимо набрать **не менее 38 баллов по развиваемым качествам**, а также **не менее 12 баллов при выполнении обязательной технической программы в возрасте 10 лет, 42 и 15 баллов соответственно в возрасте 11 лет, 46 и 18 баллов в возрасте 12 лет.**

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 7-8 года обучения (углубленный уровень, возраст 14-16 лет)

Контрольные упражнения (тесты)									
Юноши					Девушки				
уровень	Неуд.	Д (3)	С (4)	В (5)	уровень	Неуд.	Д (3)	С (4)	В (5)
Бег 14 м	более 4,1	4,1	3,9	3,7	Бег 14 м	более 4,3	4,3	4,1	3,9
Бег 60 м	более 11,1	11,1	10,9	10,7	Бег 60 м	более 11,5	11,5	11,3	11,1
Подтягивание	менее 3	3	4	6	Подтягивание	менее 9	9	12	14

из вися на перекладине	3х				из вися лежа на низкой перекладине	9			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 14	14	16	20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 10	10	12	15
Челночный бег 2 х 7м	более 6,0	6,0	5,7	5,3	Челночный бег 2 х 7м	более 7,7	7,7	7,2	6,9
И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	более 5,9	5,9	5,7	5,5	И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	более 6,1	6,1	5,9	5,7
И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	более 6,0	6,0	5,8	5,6	И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	более 6,1	6,1	5,9	5,7
Челночный бег 4 х 14 м	более 16,6	16,6	16,2	15,8	Челночный бег 4 х 14 м	более 17,0	17,0	16,6	16,2
Прыжок в длину с места	менее 185	185	190	195	Прыжок в длину с места	менее 175	175	180	185
Подъем туловища лежа на спине (за 30 сек)	менее 19	19	22	24	Подъем туловища лежа на спине (за 30 сек)	менее 16	16	18	22
Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м	менее 12 раз	12 раз	13 раз	14 раз	Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м	менее 11 раз	11 раз	12 раз	13 раз
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3х раз) Неуд. – невыполнение требования В (5) – выполнение требования									
<b>Обязательная техническая программа</b>									

Для зачисления в группы 7-8 года обучения углубленного уровня необходимо набрать **не менее 38 баллов по развиваемым качествам**, а также **не менее 12 баллов при выполнении обязательной технической программы в возрасте 14 лет**, **не менее 46 и 16 баллов соответственно в возрасте 15-16 лет.**

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 9-10 года обучения (углубленный уровень, возраст 17-18 лет)

Контрольные упражнения (тесты)									
Юноши					Девушки				
уровень	Неуд.	Д (3)	С (4)	В (5)	уровень	Неуд.	Д (3)	С (4)	В (5)

Бег 14 м	более 4,0	4,0	3,8	3,6	Бег 14 м	более 4,2	4,2	4,0	3,8
Бег 60 м	более 11,0	11,0	10,8	10,6	Бег 60 м	более 11,4	11,4	11,2	11,0
Подтягивание из вися на перекладине	менее 4х	4	5	7	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	менее 10	10	13	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 15	15	17	21	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	менее 11	11	13	16
Челночный бег 2 х 7м	более 5,9	5,9	5,6	5,2	Челночный бег 2 х 7м	более 7,6	7,6	7,1	6,8
И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	более 5,8	5,8	5,6	5,4	И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	более 6,0	6,0	5,8	5,6
И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	Более 5,9	5,9	5,7	5,5	И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	более 6,0	6,0	5,8	5,6
Челночный бег 4 х 14 м	более 16,5	16,5	16,1	15,7	Челночный бег 4 х 14 м	более 16,9	16,9	16,5	16,1
Прыжок в длину с места	менее 190	190	195	200	Прыжок в длину с места	менее 180	180	185	190
Подъем туловища лежа на спине (за 30 сек)	менее 20	20	23	25	Подъем туловища лежа на спине (за 30 сек)	менее 117	17	19	23
Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м	менее 12 раз	12 раз	13 раз	14 раз	Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м	менее 11 раз	11 раз	12 раз	13 раз
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3х раз) Неуд. – невыполнение требования В (5) – выполнение требования									
<b>Обязательная техническая программа</b>									

Для зачисления в группы 9-10 года обучения углубленного уровня необходимо набрать **не менее 38 баллов по развиваемым качествам**, а также **не менее 12 баллов при выполнении обязательной технической программы в возрасте 17 лет**, **не менее 46 и 16 баллов соответственно в возрасте 18 лет.**

Таблица 9

### Обязательная техническая программа



### Девушки

Контрольные упражнения	Балл	Возрастные особенности							
		11	12	13	14	15	16	17	18
Передвижения шагами вперед 15м в боевой стойке (с)	5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,6	4,4
	4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,0	4,8	4,6
	3	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,2	5,0	4,8
	2	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
	1	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,6	5,4	5,2
Передвижения шагами назад 15м в боевой стойке (с)	5	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	4	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	3	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	2	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
	1	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
Атака уколom в мишень с выпадом (с)	5	1,0	0,9	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6
	4	1,1	1,0	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7	0,7
	3	1,2	1,1	1,0	1,0	0,9	0,8	0,8	0,8
	2	1,3	1,2	1,1	1,1	1,0	0,9	0,9	0,9
	1	1,4	1,3	1,2	1,2	1,1	1,0	1,0	1,0
Атака уколom в мишень с дистанции 4м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок и выпад за 1 мин (кол-во раз)	5	12	13	14	15	16	16	17	18
	4	11	12	13	14	15	15	16	17
	3	10	11	12	13	14	14	15	16
	2	9	10	11	12	13	13	14	15
	1	8	9	9	11	12	12	13	14

Таблица 10

### Обязательная техническая программа Юноши

Контрольные упражнения	Балл	Возрастные особенности							
		11	12	13	14	15	16	17	18
Передвижения шагами вперед 15м в боевой стойке (с)	5	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,6	4,4	4,2
	4	6,0	5,8	5,6	5,4	5,0	4,8	4,6	4,4
	3	6,2	6,0	5,8	5,6	5,2	5,0	4,8	4,6
	2	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0	4,8
	1	6,6	6,4	6,2	6,0	5,6	5,4	5,2	5,0
Передвижения шагами назад 15м в боевой стойке (с)	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
	4	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	3	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	1	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
Атака уколom в мишень с выпадом (с)	5	1,0	0,9	0,8	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6
	4	1,1	1,0	0,9	0,9	0,8	0,7	0,7	0,7
	3	1,2	1,1	1,0	1,0	0,9	0,8	0,8	0,8
	2	1,3	1,2	1,1	1,1	1,0	0,9	0,9	0,9
	1	1,4	1,3	1,2	1,2	1,1	1,0	1,0	1,0
Атака уколom в мишень с дистанции 4м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок и выпад за 1 мин (кол-во раз)	5	12	13	14	15	16	16	17	18
	4	11	12	13	14	15	15	16	17
	3	9	11	12	13	14	14	15	16
	2	8	9	11	12	13	13	14	15
	1	7	8	9	11	12	12	13	14

## **Содержание, рабочие программы по предметным областям**

**Предметная область: «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России:** Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по фехтованию.

**Тема 2. Развитие фехтования в России и за рубежом:** История развития фехтования в России. Значение и место фехтования в системе физического воспитания. Российские соревнования по фехтованию. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские спортсмены-фехтовальщики. Современное фехтование и пути его дальнейшего развития. Федерация фехтования России.

**Тема 3. Строение и функции организма человека:** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических качеств, способствующих достижению высоких результатов в спорте.

**Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена:** Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для фехтовальщиков в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

**Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль:** Врачебный контроль при занятиях спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика в фехтовании. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

**Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки:** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

**Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка:** Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными фехтовальщиками. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным фехтовальщикам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов. Комплекс ГТО.

**Тема 8. Техническая подготовка:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов в фехтовании. Высокая техника владения техническими элементами - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных боевых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: передвижений, ударов, смены темпа, обманных движений (финтов), дистанционных защит, контратак, действий на оружие. Основные недостатки в технике спортсмена-фехтовальщика и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных фехтовальщиков.

**Тема 9. Тактическая подготовка:** Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле поединков. Характеристика и анализ тактических вариантов и рисунка боя. Перспективы развития тактики фехтования. Тактика нападения: атакующие комбинации, ложные, простые и сложные атаки, фазы атаки. Тактика защиты: сохранение и вариации дистанции, ложные и действительные защиты, ответы, перехваты, контратаки. Тактические комбинации в нападении и защите. Зависимость тактического построения боя от различных факторов. Значение тактических заданий на бой и умение его вести по плану-заданию. Разбор по видеоматериалам техники и тактики боёв фехтовальщиков высокой квалификации.

**Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка:** Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке фехтовальщика. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и

совершенствования психологической подготовки фехтовальщиков в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка фехтовальщика к предстоящим соревнованиям.

**Тема 11. Основы методики обучения и тренировки:** Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных спортсменов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности. Основная форма организации и проведения учебных занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и боевая тренировка.

**Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет:** Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочной деятельности в годовом цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля уровня подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

**Тема 13. Правила вида спорта «фехтование». Организация и проведение соревнований:** Изучение правил фехтования. Права и обязанности спортсмена. Обязанности судей. Способы судейства. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по фехтованию. Виды соревнований (командные, личные). Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. База данных ФФР. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

**Тема 14. Установка перед турниром и разбор проведенных поединков:** Сведения о сопернике: тактика боя, сильные и слабые стороны. Тактический план на бой. Возможные изменения тактического плана в процессе поединка. Разбор проведенного поединка. Положительные и отрицательные моменты, связанные с реализацией тактического плана. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

**Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь:** Аппарат-электрофиксатор. Электрокуртка. Оружие. Личный шнур. Рукоятка шпаги «пистолет». Требования к спортивной экипировке и обуви, уход за ними.

**Тема 16. Беседа о запрещенном списке ВАДА.** Основные группы запрещенных веществ: анаболические стероиды, диуретики, наркотики в том числе каннабиноиды, стимуляторы. Ознакомление со списком препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний.

**Тема 17. Охрана труда и техника безопасности.**

Требования к спортивной одежде, защитной экипировке спортсмена. Безопасное использование электрооборудования. Обязанности обучающихся на занятии, безопасность мест проведения учебно-тренировочных занятий, физкультурных и спортивных мероприятий.

**Предметная область «Общая физическая подготовка» (базовый уровень), «общая и специальная физическая подготовка» (углубленный уровень)**

Проявление двигательных способностей, требуемых для овладения фехтованием, рассматривается в совокупности с системой упражнений, направленных на совершенствование силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Повышение их уровня обеспечивается средствами общей и специальной направленности, необходимость взаимосвязанного применения которых вытекает из объективных закономерностей, определяющих зависимость спортивных достижений от двигательной подготовленности спортсмена. Такое положение, в частности, реализуется на основе взаимодействия систем, органов и функций организма, а также различных двигательных навыков и умений.

Физическая подготовка фехтовальщика должна способствовать мобилизации функциональных возможностей организма и формированию двигательных навыков, составляющих основу выполнения приемов и действий в поединке. При этом содержание занятий должно охватывать довольно широкий круг разновидностей передвижений.

Формирование важных для фехтования двигательных качеств достигается использованием средств физической подготовки, ориентированных на предельную степень их совершенствования. При этом в процессе физической подготовки обучающихся закладывается вся совокупность двигательных средств, а для совершенствования двигательных качеств служат упражнения, воспроизводящие элементы, отдельные приемы и комбинации приемов, адекватные действиям в соревнованиях. Следовательно, для тренировки фехтовальщиков пригодны выполняемые в полном соответствии с правилами данного вида единоборства специально-подготовительные упражнения, обеспечивающие направленное и дифференцированное воздействие на необходимые качества и навыки.

Главная задача использования средств физической подготовки в годичном цикле – обрести и сохранить спортивную форму, позволяющую добиться высоких спортивных результатов.

*Развитие и совершенствование двигательных качеств в процессе обучения юных фехтовальщиков*

Развитие и совершенствование физической подготовки юных фехтовальщиков предполагает решение ряда задач, важное место среди которых отводится укреплению здоровья, созданию основ для успешного овладения типовым составом технико-тактических средств, адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам, достижения высокого уровня тренированности.

На 1-3 году обучения почти все учебное время отводится игровым формам физических упражнений, способствующих совершенствованию двигательных свойств, укреплению здоровья и повышению функциональных возможностей обучающихся.

Специальная подготовка в этом возрасте ограничивается освоением технико-тактической сущности основных положений и передвижений, а объемы нагрузок невелики.

Учебный процесс направлен на возможно более быстрое овладение технико-тактическими компонентами ведения боя в соответствии с особенностями соревновательной деятельности. Поэтому совершенствование физической подготовленности направлено, прежде всего, на повышение функциональных возможностей, определяющих дальнейшее наращивание темпов и качеств освоения техники и тактики ведения поединков.

Тренировочный процесс направлен на совершенствование таких двигательных качеств, как быстрота, динамическая сила (прыгучесть) и гибкость, сила мышц кистей рук, особенно у девочек. Не менее важно использовать упражнения, совершенствующие координационные способности (ловкость). По мере овладения приемами со сложной двигательной структурой, успешная реализация которых в поединке возможна при выполнении их с высокой скоростью, повышаются требования к двигательной координации. В свою очередь, совершенствуя на данном этапе подготовки быстроту, следует выделять одно из ее проявлений – максимальный темп движений.

Этап углубленной тренировки характерен систематическим повышением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, влиянием специальных упражнений на совершенствование двигательных качеств, установками на оптимизацию состава ведения поединков в условиях полисоревновательного построения годичных циклов.

В этом возрасте (14-16 лет) лучшие фехтовальщики уже участвуют во всероссийских юношеских соревнованиях, а также международных первенствах (среди кадетов).

Физическая подготовка на этом этапе помимо общих ее задач направлена на сглаживание последствий пубертатных влияний на темпы и качество освоения типовых средств фехтования. При этом важно создать уровень функциональной тренированности, обеспечивающей надежную переносимость нагрузок и быстрое восстановление.

В возрасте 15-16 лет активно складывается индивидуальная манера ведения поединка. В связи с этим освоение средств единоборства требует определенного уровня проявлений разновидностей двигательных качеств.

Показатели быстроты движений у подростков практически постоянно повышаются, достигая высоких значений, как правило, в 14-15 лет. Таким образом, этот этап у юных фехтовальщиков (особенно его начальная часть) весьма благоприятен для систематического использования упражнений на проявление быстроты и динамической силы.

У 15-16-летних фехтовальщиков, ограниченных определенным уровнем двигательной координации, совершенствование ловкости представляется весьма важным для овладения скоростным применением многотемповых действий. Кроме того, постепенно находит свою практическую реализацию направленность на совершенствование функциональных возможностей, специальной выносливости.

Отличительная особенность физической подготовки на данном этапе – специализация двигательных качеств за счет значительно возрастающих объемов упражнений, составленных из приемов фехтования, повышение ее уровня в большей мере за счет показателей быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и выносливости.

Важнейшим средством физической подготовки юношей и девушек становятся спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, гандбол и др.

Спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание становятся также средством восстановления психической сферы фехтовальщиков после напряженных и продолжительных тренировок и соревнований.

## **Предметная область «Вид спорта (фехтование)»**

### **1. 1-2 год обучения (базовый уровень)**

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

В практике организации обучения фехтованию детей 7-10 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы обучающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требуют проявления внимания, которое дети 7-10 лет могут удерживать не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимания между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

Фехтовальная тренировка ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки, и защиты, тренируемые без значительных по объемам повторений.

### Специальные термины

Шпага, сабля.  
 Клинок, рукоятка, гарда, гайка.  
 Острие клинка, лезвие клинка.  
 Боевая стойка.  
 Шаг вперед, назад.  
 Выпад (полувывад), закрывание назад.  
 Показ укола (удара по маске в сабле).  
 Укол прямо (удар по маске в сабле).  
 Удары по правому, левому боку в сабле.  
 Позиция 4-я, 6-я (3-я в сабле),  
 Перемена позиций.  
 Соединение 4-е, 6-е (3-е в сабле).  
 Перемена соединений.  
 Салют (приветствие)  
 Дистанция.  
 Атака, защита.  
 Перевод.  
 Батман.  
 Ответ.  
 Финт.

### Специализированные положения, приемы передвижений

Положение с оружием в строю: команды «Равняйся», «Смирно»  
 Салют оружием  
 Держание оружия.  
 Боевая стойка.  
 Шаг вперед, назад. Серия шагов вперед, назад.  
 Полувывад с закрыванием назад.  
 Позиция 6-я (3-я в сабле)  
 Позиция 4-я  
 Позиция 5-я (в сабле)  
 Соединение 6-е (3-е в сабле)  
 Соединение 4-е  
 Шаг вперед и полувывад.



### Специализированные движения оружием

Имитация укола прямо из 6-ой (3-ей в сабле) позиции, стоя на месте (ударов саблей по маске, по левому боку и по правому боку).

Имитация укола прямо (ударов саблей) с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола (удара по маске саблей).

Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола (широкие движения саблей в вертикальной плоскости в положении удара по маске).

Круговые движения клинком в верхних позициях.

Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола (удара по маске саблей).

### ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

Перемены позиций: 6-4, 4-6.

Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.

Укол прямо, стоя на месте (с полувыпадом) из 6-го, 4-го соединения.

Батман прямо из 6-го, 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака - батман прямо из 6-го, 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения, в наружный сектор из 4-го соединения с полувыпадом.

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

Защита 4-я (6-я) с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.

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

Атака – финт уколом прямо из 6-ой позиции и перевод в наружный сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом).

Атака – батман прямо из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом).

### ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ

Перемены позиций: 3-4, 4-3, 3-5.

Перемены соединений: из 3-го в 4-е, из 4-го в 3-е.

Удар по маске стоя на месте (с полувыпадом).

Удар по правому (левому) боку стоя на месте (с полувыпадом).

Удар переносом по правому (левому) боку стоя на месте (с полувыпадом).

Атака ударом по маске (по правому, левому боку) с полувыпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Защита 3-я, 4-я без ответа (с ответом ударом по маске).

Защита 3-я, 4-я с выбором и ответом ударом по маске.

Атака ударом по маске и переключением к удару по правому боку с серией шагов вперед и полувывпадом.

Атака ударом по маске и переключением к 4 защите с ответом ударом по маске от встречного удара по левому боку.

Атака – батман в 4-е соединение и удар по маске с полувывпадом (с серией шагов вперед и полувывпадом).

Защита 5-я без ответа.

Атака – удар переносом по левому (правому) боку с выбором, реагируя на сближение партнера и попытку входа в соединение.

## 2. 3-4 год обучения (базовый уровень)

*Основная направленность тренировки - ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боев.*

### Специальные термины

Уколы в шпаге: в маску, руку, ногу.

Удар по руке в сабле.

Уколы в наружный и внутренний секторы.

Контрзащита, контрответ.

Рукоятка шпаги «пистолет»

Команды: «К бою», «Готовы?», «Начинайте»

Боевая дорожка.

Линии поля боя: линия начала боя, боковые линии, задняя граница.

Атака правильная.

Ответ правильный.

Атаки обоюдные.

Встречный запаздывающий укол (удар в сабле).

Своевременный укол (удар в сабле).

Аппарат-электрофиксатор.

Электрокуртка.

Личный шнур.

### Приемы передвижений

Серия шагов вперед и назад.

Выпад с высоким конечным положением тела и небольшим наклоном туловища вперед.

Полувывпад и закрывание вперед.

Полувывпад и повторный выпад.

Серия шагов вперед (назад) и выпад.

Серия шагов назад, шаг вперед и выпад.  
Серия шагов вперед, шаг вперед и выпад.

### Тактические компоненты выполнения действий

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

Закрывание назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки (выполнения контратаки).

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом (контратаки).

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника.

Применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника.

Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движения клинком и достигая столкновения с оружием противника.

Выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника.

Выполнение атаки переносом в сабле ударом по правому (левому) боку, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника.

Нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное (запаздывающее) нападение (в сабле)

### ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

Укол прямо в туловище из 6-го, 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Перевод во внутренний (наружный) сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го (4-го) нейтрального соединения.

Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го (4-го) нейтрального соединения.

Укол прямо в руку из 6-го (4-го) соединения.

Атака уколом прямо в руку сверху с выпадом из 6-го (4-го) соединения.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения (в наружный сектор из 4-го соединения) и укол в руку.

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

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения (переводов в наружный сектор из 4-го соединения) и укол в туловище с выпадом.

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

Атака – прямой батман из 6-ой позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.

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

Атака – прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.

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

Контратака уколом в руку сверху с шагом назад.

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

### ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ

Атака ударом по маске (левому, правому боку) с шагом вперед и выпадом.

Защиты 5-я (3-я и 4-я с выбором) и ответ ударом по маске.

Атака с серией финтов и ударом в открывающийся правый или левый бок.

Атака с серией шагов вперед и выпадом – финт ударом по маске (левому боку) и ударом по правому боку.

Атака – батман в 4-е соединение и удар по маске с шагом вперед и выпадом.

Ложная атака с выпадом ударом по маске, защита 3-я или 4-я с выбором, закрываясь назад, и ответ ударом по маске.

Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.

Атака с серией шагов вперед и выпадом – серия финтов и удар в открывающийся (открытый) правый или левый бок.

Комбинация действий – ложная атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом и переключением – повторная атака ударом по маске.

Комбинация действий – ложная атака ударом по маске и повторная атака ударом по маске на отступающего противника.

Атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку.

Атака ударом по маске и переключением – 3-я или 4-я защита с ответом ударом по маске.

### Тактические знания

Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается обучающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрывание с выпада назад и др. Затем при освоении необходимых в начальном обучении терминов раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких, как перемены позиций и соединений.

Часть тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие, как:

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

В характеристиках вида фехтования анализируются конструкции спортивного оружия и боевое предназначение его отдельных частей, способы безопасного обращения с ним при перемещениях в зале и в перерывах на отдых между упражнениями, этическое и тактическое содержание исходного положения перед боем, салюта (приветствия) и других движений клинком.

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснования требований к сохранению определенной дистанции между участниками боя, а также и до партнера о время выполнения упражнений. Осваиваются тактические установки на применение:

- атаки в открытый сектор;
- прямой защиты и ответа;
- атаки переводом (переносом);
- атаки с батманом и нападением в открытый сектор;
- атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом (ударом) в открываемый сектор.

Анализируются и запоминаются ситуации для применения двухтемповых атак с одним финтом и уколом (ударом), батманом и уколом (ударом), учитывая исходные положения оружия у атакующего и защищающегося и предполагаемые (заданные в упражнениях) реакции противников на начало атак.

Важны тактические указания тренера по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам. При этом необходимо напоминать обучающимся, что, маневрируя, подготавливая или ожидая начала схватки, следует постоянно контролировать дистанцию до противника, чаще использовать в поединках атаки как наиболее результативный способ нападения для достижения победы. Однако подчеркивается обязательность владения и средствами противодействия атакам (прежде всего защитами с ответом), тем более реагируя на неожиданные атаки противника. При этом обучающиеся должны знать, что при подготовке собственной атаки возможна атака или контратака со стороны противника, а выполнение защиты оружием для нанесения ответа наиболее эффективно с одновременным отступлением.

Среди тактических сюжетов подчеркивается доступность атак с выпадом в случаях возникновения короткой дистанции, а с дальней дистанции – атак с шагом вперед и выпадом или даже с серией шагов вперед и выпадом.

Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. В частности, если действия противника в бою повторяются, то более верными тактическим решениями являются:

- совершить простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;
- атаковать с финтом (финтами) защищающегося противника;
- применить защиту против простой атаки противника;
- контратаковать противника, атакующего с финтами (с длинной фазой сближения).

Обязательной для обучающихся является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны по отношению к избранному виду фехтования. Например, для шпажистов важно разграничение ситуаций для применения:

- атак уколom прямо и атак переводом;
- атак с финтом в открытый сектор и переводом в открываемый сектор;
- атак с батманом и уколom прямо (переводом).

В свою очередь, фехтовальщикам на шпагах и саблях необходима конкретизация сектора атак (контратак) для их завершения в туловище (маску в сабле) или в вооруженную руку.

### Тактические качества

Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием.

Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и не интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении.

Затем дети пытаются предвидеть свое будущее, не задумываясь об усилиях, необходимых для достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей может служить определенным стимулом для проявления активности в занятиях спортом.

Тренеры должны учитывать формирующиеся взаимоотношения детей, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемаринов), постоянно используя соревновательные упражнения и игры. Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать и поочередно поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и тем самым приобретают уверенность в себе.

Важными установками становятся проявления дисциплинированности, первоначально на основе выполнения правил поведения в фехтовальном зале,

умения обращаться с оружием и т.д. Формирование дисциплинированности и организованности на уроке фехтования, старательности при выполнении упражнений создает основу для дальнейшего развития тактических качеств.

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетаются с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей.

Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

### **3. 5-6 годы обучения (базовый уровень)**

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

В первые два года (11-12 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций. Затем осваиваются базовые действия, и проводится адаптация обучающихся к условиям соревнований.

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

На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди обучающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Вместе с тем в возрасте 12-14 лет начинается пубертатный период у обучающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющие протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также у 13-14-летних детей снижение показателей точности нанесения уколов или ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

В возрасте 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с формированием свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время.

Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Отмечено, что уже с 11 лет подростки способны совершать волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поэтому поощряемые тренером волевые усилия детей ускоряют освоение приемом и улучшают общие результаты тренировок.

Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 11-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, однако настойчивость - лишь в условиях определенного интереса или увлеченности. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны и упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание и развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет.

#### Специальные термины

Атака действительная.

Атака ложная.

Атака повторная.

Действие подготавливающее.

Контратака.

Маневрирование.

Разведка, маскировка, вызов.

Дистанция (дальняя, средняя, ближняя).

Фехтовальный темп.

Атака простая.

Атака с действием на оружие.

Атака с финтом (серией финтов в сабле)

Действие обусловленное.

Действие с выбором.

Двойной перевод.

Удвоенный перевод.

«Стрела» («флеш»)

Скрестный шаг вперед, назад.

Соединение нейтральное.

Владеть соединением.

Защита прямая.

Защита круговая.

Поражаемая поверхность.



Повторный укол на задержанный ответ.  
 Тактическая правота, право атаки, право ответа.

### ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

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

Атака – батман круговой в верхнее соединение и укол прямо (переводом).  
 Выполняется из верхнего соединения.

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

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

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

Атаки уколом прямо в руку сверху из верхних позиций.

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

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

Контратака с шагом назад уколом в руку сверху с оппозицией.

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

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

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

Повторная атака уколом прямо в руку сверху.

Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника.

Атака – прямой батман в верхние соединения и укол в руку (туловище) прямо.  
 Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.

Атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.

Повторная атака в нижний сектор туловища.

Повторная атака переводом в туловище.

Атаки на подготовку:

-уколом в руку сверху;

-уколом прямо (переводом) в туловище.

Контратаки:

-переводом в руку в наружный (внутренний) сектор,

-уколом в руку снизу.

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

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

Атаки двойным переводом из верхних соединений.

Атаки с круговым батманом и уколом прямо из верхних соединений.

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

## ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ

Простая атака со скачком и выпадом ударом по руке в наружный (внутренний) сектор.

Простая атака ударом по маске. Выполняется с комбинацией передвижений – серия шагов вперед и выпад (шаг вперед и выпад + выпад).

Атака с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому и левому боку. Выполняется с комбинацией передвижений – серия шагов вперед и выпад (скачок и выпад + выпад).

Защиты (контрзащиты) верхние с выбором и шагом назад с ответом ударом по маске.

Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.

Повторная атака ударом по маске (левому боку) и переключением – удар по правому боку.

Повторная атака ударом по правому боку и переключением – удар по левому боку.

Повторная атака с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Атаки с переключением:

-от удара по маске (левому боку) к удару по правому боку;

-от удара по правому боку к удару по левому боку;

-от удара по маске к верхней защите и ответу ударом по маске.

Контрзащиты верхние с выбором и контрответ ударом по маске.

Контратаки с переключением:

-от верхней защиты к удару по маске (из 3-ей позиции);

-от защиты к удару по руке в наружный сектор (из положения с опущенным оружием).

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске.

Повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по маске.

Атака - батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку.

Ремиз прямо (переносом) ударом по руке в наружный сектор.

### 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.

Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор (серией финтов в сабле).

Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.

Применять верхние прямые защиты с выбором.

Преднамеренно применять простые атаки переводом (переносом) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом (переносом). Используется шаг вперед, перемены соединений, показ укола (удара).

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 (удара).

Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется открытие внутреннего сектора.

Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты (3-й в сабле) и нанесения контрответа. Используется простая атака во внутренний сектор (удар по правому боку в сабле).

Переключаться:

- от атаки (ответа) к применению контрзащиты и контрответа;
- от применения одной защиты к другой для применения ответа;
- от отступления к простой атаке;
- от простой атаки к простой повторной атаке;
- от удара по маске к удару по правому боку (в сабле).

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ укола (удара)
- 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 на месте.

Преднамеренно контратаковать:

- переводом (переносом) атаки с батманом в определенное соединение;
- атаки с финтами излишней продолжительности.

Преднамеренно опережать ремизом излишние длинные и продолжительные ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
- применением вызова со сближением и верхней защиты с ответом.

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

- ложной простой атакой в определенный сектор;
- 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 (шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

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 (ударом);
- 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 или удара отступающему противнику.

### Обязательная информация и навыки

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов). Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду (в шпаге), уколом или ударом в поражаемую поверхность.

Подключать электрокуртку и маску к кабелю (в сабле)

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к старшему судье.

Своевременно и точно выполнять команды судьи.

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 судьи.

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

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

#### 4. 7-8 и последующие года обучения (углубленный уровень)

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

#### Специальные термины

Поражаемая (не поражаемая) поверхность.

Скачок.

Сектора нанесения уколов (ударов),

Части клинка: сильная, средняя, слабая.

Атака на подготовку.

Атака после отступления на атаку противника.

Укол из положения «Оружие в линии».

Атака с задержкой (с пропуском темпа).

Захват.

Боевая схватка.

Игра оружием.

Имитация нападений и защит.

Ремиз.

Защита полукруговая.

Батман (захват) полукруговой.

Тройной перевод.

#### ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

Позиции 7-я и 8-я.

Соединения 7-е и 8-е.

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

Атаки:

- перевод в туловище из 7-го и 8-го соединений;

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

#### Защиты:

- прямые нижние (8-я и 7-я) и ответ уколом прямо в туловище;
- полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку;
- круговые верхние (6-я, 4-я) и ответ уколом прямо в туловище.

#### Комбинации прямых защит:

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

#### Контрзащиты:

- верхние прямые (4-я, 6-я) и ответ;
- верхние круговые (4-я, 6-я) и ответ переводом в туловище.

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

#### Контратаки:

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

#### Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

#### Повторные атаки:

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

Атака уколом прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника.

Атака на подготовку – полукруговой батман в 4-е (6-е) соединения и укол в руку сверху (укол прямо в туловище).

#### Атаки второго намерения, завершаемые:

- ремизом прямо в руку;
- защитой и ответом от контратаки уколом сверху;
- контрзащитой верхней (4-й, 6-й) и контрответом прямо в туловище.

#### Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:

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

## ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ

### Позиция 2-я.

## Соединение 2-е.

Перемены нижних и верхних позиций и соединений в передвижении шагами вперед и назад.

## Простые атаки:

- ударом по руке сверху во внутренний сектор;
- переносом ударом по руке во внутренний (наружный) сектор.

## Атаки:

- батман в 4-е соединение и удар по правому (левому) боку;
- ударом по маске и переключением – удар по правому (левому) боку;
- серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку;
- с финтами по правому и левому боку и ударом по правому боку;
- с финтами по левому и правому боку и ударом по левому боку.

Защиты 3-я, 4-я, 5-я с выбором и ответ ударом по маске.

Верхние защиты от контратак после сближения и ответ ударом по маске.

Контрзащиты 3-я и 4-я с выбором и шагами назад.

## Ответы:

- ударом по руке сверху;
- переносом ударом по правому боку из 4-й защиты;
- ударом по левому боку из 3-й (5-й) защиты.

## Контратаки:

- ударом по маске, стоя на месте (с шагом назад);
- уколком прямо во внутренний сектор, стоя на месте.

Ремиз ударом по руке в наружный сектор после атаки (контратаки) ударом по правому боку.

## Повторные атаки:

- батман в 4-е соединение и удар по маске;
- финт ударом по маске и удар по правому боку;
- финт ударом по левому боку и удар по правому боку.

Атаки со скачком и выпадом на отступающего после неудавшейся атаки противника:

- финт ударом по маске и уда по правому боку;
- финт ударом по правому боку и удар по левому боку.

Атаки на подготовку с выпадом ударом по маске.

## Атака второго намерения, завершаемая:

- повторной атакой ударом по правому (левому) боку;
- атакой с финтом ударом по маске и ударом по правому (левому) боку;
- контратакой ударом по руке в наружный сектор;
- верхней защитой с выбором от контратаки и ответ ударом по маске.

Контратака второго намерения ударом по руке в наружный сектор, завершаемая верхней защитой с выбором и ответ ударом по маске.

Защита 5-я второго намерения, завершаемая 3-й защитой и ответ ударом по маске.

### 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 контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать:

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

Преднамеренно контратаковать ударом (уколом) во внутренний и наружный секторы:

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

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
- применением вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом (переносом в сабле). Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола (удара).

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 (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.

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

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

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (шпага) и ударом по руке снаружи (сабля) 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 или удара.

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 (ударом по маске – в сабле);
- 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 сближений оружием.

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

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применением подготавливающий действий оружием.

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

### **Предметная область «Основы профессионального самоопределения»**

Понятие профессионал как набор социально-значимых качеств личности. Профессии в спорте, профессиональные стандарты «спортсмен», «тренер», «судья по спорту». Коммуникативные навыки и лидерский потенциал как основа успешной карьеры в спорте. Организация и проведение физкультурных мероприятий, «наставничество» над более молодыми спортсменами. Приобретение практического

опыта педагогической деятельности – разработка плана проведения практического занятия в группах 1-3 годов обучения под руководством тренера-преподавателя.

### **Вариативная часть программы**

#### **Предметная область «Средства из различных видов спорта и подвижных игр»**

При проведении спортивных и подвижных игр на первых годах обучения надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, относительную подверженность их организма различным влияниям среды и быструю утомляемость. Большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Поэтому, физическую нагрузку во время подвижных игр необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной.

Функция внимания у обучающихся еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и немногочисленность правил игры обуславливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами.

Дети этого возраста ярче воспринимают и лучше усваивают всего, что видят, слышат, наблюдают. Однако образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет им успешно усваивать усложненные правила игры, выполнять действия, объясняемые и показываемые тренером.

Правила игры необходимо излагать кратко, поскольку обучающиеся стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание быстрее начать игру. Можно рассказать об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствуют творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда обучающиеся невнимательны или, когда им нужен отдых после физической нагрузки.

*Примерные подвижные игры 1-3 года обучения (базовый уровень)*

- «Кто подходил?»
- «Космонавты»
- «Караси и щука»
- «Белые медведи»
- «Совушка»
- «Два Мороза»
- «Волки во рву»
- «Мяч на полу»
- «Передача мячей в колоннах»
- «Гуси-лебеди»
- «Команда быстроногих»
- «Эстафета зверей»
- «Вызов номеров»
- «Лиса и куры»
- «Сети»
- «Кто дальше бросит?»
- «Метко в цель»
- «Шишки, желуди, орехи»
- «Альпинисты»
- «Прыжки по полоскам»
- «Кто обгонит?»
- «Попади в мяч»

Начиная с 3 года обучения подвижные игры становятся более сложными, в них присутствуют непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию учащихся.

В процессе занятий подвижными играми учащиеся осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия. Игры становятся более продолжительными по времени. Иногда играющие довольно долго находятся в постоянном движении, что способствует развитию выносливости.

Дети 10-12-летнего возраста начинают мыслить более критично и отвлеченно, у них развивается способность к абстрактному мышлению, все это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре. Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель – борьба за победу своей команды.

Подвижные игры детей этого возраста по характеру действий и видам движений разнообразны. Преимущественно это игры с бегом наперегонки, с прыжками через неподвижные и движущиеся препятствия, бросанием, ловлей и метанием мяча и мелких предметов на дальность, в неподвижные и подвижные цели. Становится возможным сочетание в играх нескольких видов движений

(например, метание во время бега, перебрасывание и ловля мяча с прыжками и дополнительными движениями туловища, бег с прыжками через препятствия, эстафеты с несложными препятствиями).

Для подростков 13-14 лет основное место занимают игры с характерным соревновательным началом. Можно использовать подвижные игры с длительным бегом, с сопротивлением и борьбой, игры на выносливость. Необходимо избегать лишь слишком высоких нагрузок, острых перенапряжений и перетренировки, отрицательно сказывающихся на деятельности сердечно-сосудистой системы.

Обучающиеся с интересом участвуют в соревнованиях по подвижным играм. Их можно проводить в виде эстафет с преодолением полосы препятствий, с борьбой, метанием, прыжками, лазаньем и перелезанием.

Примерные подвижные игры 4-6 года обучения (базовый уровень)

- «Часовые и разведчики»
- «Охотники и утки»
- «Эстафета с лазаньем и перелезанием»
- «Эстафета с элементами равновесия»
- «Эстафета на полосе препятствий»
- «Тяни в круг»
- «Перетягивание через черту»
- «Сильные и ловкие»
- «Петушиный бой»
- «Вызов»
- «Наступление»
- «Бег за флажками»
- «Перебежка с выручкой»
- «По ракетам!»
- «Украденное знамя»
- «Погоня»
- «Старт после броска»
- «Встречная эстафета с бегом»
- «День и ночь»
- «Удочка» (простая и командная)
- «Веревочка под ногами»
- «Прыгуны и пятнашки»
- «Снайперы»
- «Защищай товарища»
- «Перестрелка»
- «Ловкие и меткие»
- «Слон»
- «Перетягивание каната»
- «Подвижная цель»
- «Кто сильнее?»
- «Колесо»
- «Бег командами»

- «Сумей догнать»
- «Кто быстрее?»
- «Челнок»
- «Эстафета с палками и прыжками»
- «Эстафета с чехардой»
- «Двумя мячами через сетку»
- «Шагай вперед»
- «Мяч среднему»
- «Мяч капитану»

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития и совершенствование двигательных способностей обучающихся. Вполне возможно проводить игры с многократно повторяющимися активными действиями участников в течение довольно длительного времени. При этом необходимо учитывать, что физические возможности девушек в игровых действиях, требующих проявления силы, скорости, координации движений и выносливости, меньше, чем у юношей.

#### Примерные подвижные игры углубленного уровня обучения

- «Пятнадцать передач»
- «Перехват мяча»
- «Рывок за мячом»
- «Подвижный ринг»
- «Бег пингвинов»
- «Карусели»
- «Наперегонки с мячом»
- «Нападают пятерки»
- «По наземной мишени»
- «Перестрелбол»
- «Волейбол с выбыванием»
- «Пробей стенку»
- «Ногой и головой через сетку»
- «Два мяча»

#### **Предметная область «Средства для развития творческого мышления»:**

Бои с заданием, выполнение атакующих действий после конкретно поставленной задачи. Выполнение технических элементов только левой или только правой рукой. Импровизации при составлении фехтовальных фраз.

Выполнение тактических задач на время с преодолением различного рода препятствий и дополнительных упражнений, бои с соперниками с отвлечением внимания. Бой с двумя соперниками сразу.

#### **Судейская подготовка:**

Методика судейства, функция судей, судейские позиции в фехтовании. Этика поведения спортивных судей. Единая всероссийская классификация, судейские

категории. Положение и Регламент о проведении соревнований. Требования к разработке Положений о Межрегиональных и всероссийских соревнованиях по виду спорта «фехтование». Подготовка объекта спорта к проведению соревнований, работа секретарского стола, подготовка спортивного отчета по итогам проведения соревнований.

### ***Требования техники безопасности в процессе реализации образовательных программ***

Обучающиеся во время тренировочных занятий по фехтованию обязаны:

- строго выполнять указания тренера-преподавателя при работе с оружием;
- при получении фехтовального инвентаря постоянно следить за его исправностью;
- при поломке или повреждении фехтовального инвентаря прекратить тренировку и немедленно поставить в известность тренера-преподавателя;
- во время судейства фехтовальных поединков находиться на безопасном расстоянии от дорожки;
- во время пауз между парными упражнениями или боями (а также после боя) держать оружие наконечником вниз;
- транспортировать оружие только в специальных чехлах;
- расписаться в журнале по ТБ о прослушанном инструктаже.

Обучающимся запрещается:

- пользоваться неисправным и несоответствующим правилам техники безопасности фехтовальным инвентарем;
- брать оружие без разрешения тренера-преподавателя;
- направлять оружие на партнера, находящегося без маски;
- колоть оружием в стены, пол;
- во избежание порезов применять скользящие движения невооруженной рукой вдоль клинка;
- проводить парные упражнения с оружием и поединки без защитных средств (маска, перчатка, нагрудник);
- наносить грубые удары и уколы оружием;
- передавать оружие посторонним лицам.

Обучающийся, не прошедший инструктаж по технике безопасности, не допускается к учебным занятиям с оружием.

## **Воспитательная работа и профориентация**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач образовательной деятельности и уровня обучения. Воспитательное воздействие органически входит в жизнь образовательной организации.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, спортивного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве *средств* используются учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве *методов* нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером-преподавателем без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.); сочетание воспитательного воздействия во время занятия с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей образовательной организации.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

В образовательной деятельности с юными фехтовальщиками важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, гигиены и анатомии других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.



Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной и профориентационной работы необходимо определить цель и набрать комплекс методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.д.).

*Воспитательные средства, используемые в работе:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Планирование воспитательной и профориентационной работы осуществляется тренером-преподавателем в форме плана воспитательной работы для каждой группы обучения. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

План воспитательной и профориентационной работы для каждой группы обучения содержит следующие разделы:

общая характеристика состояния воспитательной работы в группе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам занятий и соревнований;

воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году;

основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий обучающихся):

- проведение родительских собраний по тематике воспитательной работы;
- организованное посещение физкультурно-спортивных мероприятий и праздников в городе, во время выездов в другие города;
- встречи с выдающимися спортсменами и тренерами;
- система наставничества старших учащихся над ребятами младших возрастов в рамках выездов на спортивно-оздоровительные сборы в рамках летней кампании;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- антидопинговые мероприятия.

### **Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования

### *Порядок и формы текущего контроля*

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль образовательной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

*Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

*На каждом году обучения в рамках годового цикла периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время учебного процесса;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

*Формой текущего контроля* является наблюдение и педагогическая оценка тренером-преподавателем выполнения учебных заданий на занятиях и совместная с учащимися корректировка целей и задач обучения.

### **Формы аттестации и зачетные требования**

Промежуточная аттестация, проводится в конце каждого года обучения. По итогам мониторинга обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год.

В конце десятого года обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные в соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, города (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По успешным результатам прохождения итоговой аттестации выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

### **Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся**

Промежуточная аттестация проводится по окончанию каждого учебного года и включает в себя два компонента:

- при переходе с 1 на 2, со 2 на 3, с 4 на 5, с 5 на 6, с 7 на 8 и последующие года обучения оценивается динамика выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки, выполнения обязательной технической программы (контингент обучающихся рекомендуется к переводу с учетом рекомендаций по работе на следующий учебный год над физическими навыками с учетом результатов промежуточной аттестации); при переходе с 3 на 4, с 6 на 7 года обучения должны быть выполнены нормативы общей физической и специальной физической подготовки, и обязательной технической программы.

- по итогам учебного года оценивается выполнение Плана участия учащихся в спортивных мероприятиях на основании Портфолио достижений учащихся.

Обучающиеся, пропускавшие учебно-тренировочные занятия, но успешно прошедшие промежуточную аттестацию, считаются выполнившими учебный план соответствующего года обучения в полном объеме.

Итоговая аттестация проводится в конце 10 года обучения и включает в себя 2 компонента:

- должны быть выполнены нормативы, при этом итоговый уровень освоения программы определяется по наименьшему уровню развития развиваемых качеств/выполнения обязательной технической программы;

- по итогам учебного года оценивается выполнение Плана участия учащихся в спортивных мероприятиях на основании Портфолио достижений учащихся. В случае невыполнения программных показателей уровень освоения программы по итогам сдачи нормативов снижается на один пункт (не ниже достаточного).

### Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
<b>I. Печатные пособия</b>		
1.	Плакаты по технике фехтования	2 компл.
2.	Плакаты-афиши различных соревнований, в которых участвовали наши спортсмены	40
<b>II. Учебно-практическое (спортивный инвентарь, оборудование)</b>		
1.	Костюмы фехтовальные (брюки, набочник, куртка, фехтовальная обувь)	1 комплект*
2.	Учебные нагрудники	32 шт.
3.	Гетры белые	2 пары*
4.	Перчатки кожаные фехтовальные	2 шт. *
5.	Бюстгальтеры жесткие	1 шт.*
6.	Маски сабельные и шпажные	1 шт.*
7.	Электрокуртки	1 шт.*
8.	Шнуры, массы	2 шт.*
9.	Сабли и шпаги электрифицированные	2 шт.*
10.	Клинки сабельные и шпажные	По 40 шт.
11.	Сабли и шпаги тренировочные	По 16 шт.
12.	Тренерская экипировка	3 комплекта
13.	Настенные мишени	16 шт.
14.	Электрофиксаторы, катушки, подводящие провода	4 компл.
15.	Слесарный инструмент	1 компл.
16.	Аптечка	1 компл.
<b>III. Мебель</b>		
1.	Шкафы для хранения оборудования	5
2.	Стойки и стеллажи для оружия	2

Звёздочкой (\*) отмечен инвентарь, приобретаемый родителями спортсменов самостоятельно на одного занимающегося.

## Перечень информационного обеспечения

### *Список литературы*

- «**Двигательная подготовка фехтовальщиков**», Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., 2007.
- "**Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков**", учебное пособие Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, 2002
- «**Научно-методические проблемы спортивного фехтования**», сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции, под общей редакцией А.И. Павлова, 2012.
- «**Обучение фехтованию**» учебное пособие для вузов, Б.В. Турецкий, 2007
- «**Определение одаренностей и поиск талантов в спорте**», Селуянов В.Н., Шестаков М.П., 2000.
- "**Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (Теория и методика)**", Ю.М. Бычков, 1998.
- "**Спортивное фехтование**" учебник для вузов под редакцией Д.А. Тышлера, 1997.
- «**Техника передвижений фехтовальщиков в многолетней тренировке и соревнованиях**», монография. Тышлер Г.Д., 2008.
- "**Тренировка фехтовальщиков на шпагах**", Ю.Т. Смоляков, Д.А. Тышлер. 2004.
- "**Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике**", Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер, 1995.
- "**Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка**", Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер, 1998.
- "**Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований**", Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Ю.М. Бычков, Г.Д. Тышлер, В.Я. Базаревич, 2001.
- "**Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва**", Ю.М. Бычков, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, 2004.
- «**Фехтование**», краткая спортивная энциклопедия, Штейнбах В.Л., 2005.
- «**Фехтование. От новичка до чемпиона**» Д.А. Тышлер и Г.Д. Тышлер, 2007.
- "**Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка.**", Д.А. Тышлер и Г.Д. Тышлер, 2007.
- "**Физическая подготовка юных фехтовальщиков**", учебное пособие Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, 1996.

-«**Правила организации и проведения соревнований по спортивному фехтованию Российской Федерации**», под общей редакцией Павлова А.И., 2007.

- «**Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка**», А.Д. Мовшович, 2008

-"**Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения**», методическое пособие, Д.А. Тышлер и Г.Д. Тышлер, 2010.

-"**Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка**", методическое пособие, Д.А. Тышлер и Л.Г. Рыжкова, 2010.

-«**Фехтование**», энциклопедия, М.С. Ракита, В.Л. Штейнбах, 2011.

### *Перечень аудиовизуальных средств*

- Чемпионат России
- Первенство России среди кадетов
- Кубок России по фехтованию
- Московская сабля
- Галилео
- Звон шпаг в Звенигороде
- Подготовка сборной команды России по фехтованию к Олимпиаде в Рио-де Жанейро.
- «Московская сабля», телеканал Russia Today

Данные материалы размещены на сайте Федерации фехтования России,  
YOUTUBE

### *Перечень Интернет-ресурсов*

- [www.rusfencing.ru](http://www.rusfencing.ru)
- [www.fencingfuture.org](http://www.fencingfuture.org)
- [www.fie.org](http://www.fie.org)
- [www.eurofencing.info](http://www.eurofencing.info)
- [olimpians.ru](http://olimpians.ru)