

муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Городской центр физической культуры и патриотического воспитания «Виктория»

Рассмотрено и одобрено  
Педагогический совет  
МКУДО «ГЦФКиПВ «Виктория»»  
Протокол № 11  
от «20» 02 20 19 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МКУДО «ГЦФКиПВ «Виктория»»  
«2» 02 20 19 г.



**Дополнительная предпрофессиональная  
программа  
по фехтованию на шпагах**

Срок реализации программы – 8 лет

Новосибирск  
2018 год

**муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Городской центр физической культуры и патриотического воспитания «Виктория»**

Рассмотрено и одобрено  
Педагогический совет  
МКУДО «ГЦФКиПВ «Виктория»»  
Протокол № 1  
от « 20 » февраля 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МКУДО «ГЦФКиПВ «Виктория»»  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« 20 » февраля 2019 г.

**Дополнительная предпрофессиональная  
программа  
по фехтованию на шпагах**

**Срок реализации программы – 8 лет**

**Новосибирск  
2019 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Стр.</b>
1. Пояснительная записка	
1.1. Характеристика фехтования, его отличительные особенности и специфика организации обучения.	3
1.2. Структура системы многолетней подготовки	4
2. Учебный план	
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	7
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	9
3. Методическая часть	
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки	9
3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма в процессе реализации Программы	37
3.3. Воспитательная работа	39
4. Система контроля и зачетные требования	
4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям	44
4.2. Требования к освоению программы по этапам подготовки	45
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	45
4.4. Методические указания по организации аттестации	52
5. Перечень информационного обеспечения Программы	54

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Характеристика фехтования, его отличительные особенности и специфика организации обучения.

Фехтование – это вид спорта, искусство, военная наука, средство воспитания. Как вид спорта, он выделяется среди прочих своей эстетикой, романтизмом и богатством истории, уходящей в далекое прошлое.

Фехтование зародилось на территории Испании еще в 15 веке. Именно там оно приобрело наибольшую популярность. В XVII веке итальянцы систематизировали обучение, определив основные принципы фехтования, разработали классификацию приемов и действий. В 1765 году французы предложили в бою использовать специальные фехтовальные маски, чтобы повысить безопасность данного вида спорта. С этого момента начинается небывалый взлет фехтовального искусства. Дуэли переходят в «белые дуэли», где присутствует судья и 4 свидетеля, которые считают нанесенные уколы. И наконец-то рождается спортивный поединок!

Эта эпоха характеризуется особой ритуальностью поединков. Фехтование подразумевало не только виртуозную технику, но и элегантность и галантность. Приветствия перед боем, учтивые поклоны, утонченные манеры – все это было неотъемлемой частью фехтования.

В России интерес к «шпажному искусству» возник в начале XVIII века. В 1701 году в Москве Петр I организовал школу математических и навигационных наук, в учебную программу которой впервые был введен обязательный предмет «рапирная наука». В России первыми учителями фехтования были иностранцы. Но уже в первой половине XIX века количество преподавателей фехтования в России значительно возросло за счет русских мастеров, воспитанников военных учебных заведений. С 1860 года в России начинаются проводиться первые соревнования. В конце XIX, в начале XX русские фехтовальщики начинают участвовать в международных турнирах.

Фехтование – это умение наносить уколы, посредством атак и защит в определенные моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона.

Современное спортивное фехтование включает в себя три дисциплины: рапира, шпага, сабля. Соревнования проводятся в трех видах оружия - рапира, шпага, сабля. Касание оружием поражаемой поверхности соперника определяется судьей и при помощи электрофиксатора.

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по фехтованию соответствует федеральным государственным требованиям, требованиям федеральным стандартов спортивной подготовки по виду спорта ( фехтование ) к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, к срокам обучения по этим программам, учитывает возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся.

Цель программы : гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствованием психических

познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия посредством фехтования.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта (фехтование);
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по фехтованию в МКУДО «ГЦФКиПВ «Виктория» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по фехтованию, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

## **1.2. Структура системы многолетней подготовки.**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
  - тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 5 лет;
- Срок обучения по Программе – 8 лет.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет.

Максимальный возраст – 17 лет.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки фехтовальщика. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в фехтовании, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход фехтовальщика от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

#### Условия реализации Программы

Продолжительность этапов, минимальный возраст обучающихся для зачисления, кол-во занимающихся в группах, режим занятий и требования по фехтованию. *Таблица 1*

Этап подготовки		Минимальный возраст для зачисления в группу	Наполняемость группы	Максимальное кол-во часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Выполнение контрольных нормативов, спортивных разрядов к концу учебного года
Этап начальной подготовки	1 год	8-9 лет	14-16 чел	6	3-5	ОФП
	2 год	9-10 лет	12-14 чел	8	3-5	ОФП, СФП
	3 год	10-12 лет	12-14 чел	8	3-5	ОФП, СФП

	год					
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	11-13 лет	10-12 чел	12	4-6	ОФП, СФП
	2 год	11-13 лет	10-12 чел	12	4-6	ОФП, СФП 3 юн, 2 юн
	3 год	13-14 лет	8-10 чел	18	6	ОФП, СФП 2 юн, 1 юн
	4 год	15-16 лет	8-10 чел	18	6	ОФП, СФП 3, 2
	5 год	16-17 лет	8-10 чел	18	6	ОФП, СФП 1, КМС

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься фехтованием и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов.

#### Формы тренировочных занятий

В практике подготовки фехтовальщиков различного возраста и квалификации в настоящее время четко выделились семь форм организации занятий, среди которых:

- групповой урок;
- боевая практика;
- индивидуальный урок;
- занятия по физической и теоретической подготовке;
- контрольные и официальные соревнования.

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

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается в физкультурно-спортивных или оздоровительных лагерях, а так же участием обучающихся в тренировочных мероприятиях, проводимых образовательными или иными физкультурно-спортивными организациями.

Обучающиеся, не освоившие программу предыдущего года обучения, могут остаться на повторный год обучения, но не более одного раза.

### Прогнозируемые результаты

Этап начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям фехтованием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- освоение основ техники фехтования и широкого круга двигательных умений и навыков;
- разностороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап:

- положительная динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- приобретение устойчивой мотивации к занятием фехтованием;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение устойчивой мотивации к занятиям фехтованием;
- выполнение и подтверждение разрядных требований по фехтованию.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- учет посещаемости и наполняемости учебных групп;
- сравнительный анализ показателей выполнения обучающимися контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке по годам обучения;
- мониторинг соревновательной деятельности обучающихся;
- присвоение спортивных разрядов и спортивных званий.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям**

Годовой календарный учебный план рассчитан на 46 недель. Начало учебного года: 01 сентября, окончание учебного года: 31 августа.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

Начало занятий : 8.00, окончание занятий : 20.00

В таблице 2 ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация).



Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель  
МКУДО «ГЦФКиПВ «Виктория»

№ п/ п	Тематический план	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	60	64	64	76	76	81	81	81
2	Специальная физическая подготовка	35	42	42	50	50	56	56	56
3	Технико-тактическая подготовка	163	240	240	389	389	609	609	609
4	Теоретическая подготовка	14	14	14	21	21	37	37	37
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	8	8	8
6	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	-	4	4	10	10	37	37	37
7	Медицинское обследование	Вне сетки часов, не менее 2-х раз в год							
	<b>Нагрузка в неделю (час)</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
	<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 3):

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	20-22	13-17,5	12-14	9,8
Специальная физическая подготовка (%)	11-13	9-11,5	7-9	6,8
Технико-тактическая подготовка (%)	50-59	60-65,5	65,5-70,5	70-74
Теоретическая подготовка (%)	3-5,5	2-4	3-4	3,5-4,5
Контрольно-переводные испытания (%)	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1-1,5
Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях (%)	-	1	1-2	3-4,5

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

Спортивная подготовка фехтовальщиков включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико- тактическая подготовка; теоретическая подготовка; контрольные соревнования; инструкторская и судейская практика; медицинское обследование.

##### **Этап начальной подготовки, первый год обучения**

**Минимальный возраст обучающихся – 8 лет**

**Продолжительность обучения – 1 год**

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

В практике организации обучения фехтованию детей 8-10-ти лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требует проявлений внимания, которое 8-10 летние могут удерживать не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимания между упражнениями, конкретное общение между обучающимися 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 объему повторений.

Специализированные положения, приемы передвижений

Держание оружия.

Боевая стойка.

Шаг назад.

Шаг вперед.

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад.

Полувывад.

Закрытие из полувывада назад.

Программа обучения

Позиция 6-я ( позиция 3-я в сабле).

Позиция 4-я.

Позиция 5-я в сабле.

Салют.

Шаг вперед и полувывад.

Специализированные движения оружием.

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

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

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола (9 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 вертикальных позициях.

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

Фехтование на шпагах

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом)

Специальные термины

Рапира

Рукоятка

Гарда

Гайка

Клинок

Острие клинка

Лезвие сабли

Боевая стойка

Шаг вперед

Шаг назад

Выпад

Закрытие с выпада назад

Показ укола

Укол прямо

Перемена позиций

Соединение 6-е

Соединение 4-е

Перемена соединений

Салют

Дистанция

Атака

Защита

Перевод

Батман

Ответ

Финт

**Этап начальной подготовки, свыше 1 года обучения**

**Минимальный возраст обучающихся – 9-12 лет**

**Продолжительность обучения – 2 года**

*Основная направленность тренировки – ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальной практики ведения боя*

В возрасте 9-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из 2-х сигналов и, в особенности, в реакциях с торможением и переключением. Это связано с формированием свойств внимания. Имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером. Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 9-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только 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.

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.

Приемы передвижений:

Серия шагов вперед и назад;

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

Полу-выпад и закрытие вперед;

Полу-выпад и повторный выпад;

Серия шагов вперед и выпад;

Серия шагов назад и выпад;

Серия шагов назад и шаг вперед выпад;

Серия шагов вперед и шаг вперед выпад;

Фехтование на шпагах

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Атака - прямой батман из 6-й 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.

Атаки 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 (тренера) в верхнее соединение.

Тактические компоненты выполнения действий.

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

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки (выполнение контратаки в фехтовании на шпагах и на саблях).

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

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

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

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

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

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

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

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

### Специальные термины

Шпага

Уколы в шпаге:

- в туловище

- маску

- руку

- ногу

Уколы во внутренний и наружный секторы.

Контрзащита

Контрответ

Рукоятка рапиры (шпаги) прямая

Рукоятка «пистолет»

К бою готовсь! Начинайте! Стоп!

Боевая дорожка

Линия начала боя

Линия границы

Боковая линия

Атака правильная

Встречный запаздывающий удар (удар в сабле)

Своевременный угол (удар в сабле)

Аппарат-электрофиксатор

Личный шнур (кабель)

## **Тренировочный этап, первого и второго года обучения**

**Минимальный возраст обучающихся – 11-13 лет**

**Продолжительность обучения – 2 года**

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

В течении двух лет (11-13 лет) осваиваются базовые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющие 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 пубертальный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений имеющих протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также у 13-14 летних занимающихся 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 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 приемов и улучшают общие результаты тренировок.

Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 11-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса или увлеченности. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявления смелости, снижения 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.

#### Фехтование на шпагах

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

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

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

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

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

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

Атаки уколом прямо в руку сверху из верхних позиций.

Атак переводом их 4-го (6-го) соединения уколом в руку сверху 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 ход противника в верхнее соединение.

Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколom в туловище. Выполняется на ход противника в верхнее соединение

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

Повторная атака уколom прямо в руку сверху.

Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника.

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

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

Повторная атака уколom в нижний сектор туловища.

Повторная атака переводом в туловище.

Атаки на подготовку:

- уколom в руку сверху

- уколom прямо (переводом) в туловище.

Контратаки:

- переводом в руку в наружный (внутренний) сектор

- уколom в руку снизу

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

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

Атаки двойным переводом из верхних соединений.

Атаки с круговым батманом и уколom прямо из верхних соединений.

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

#### Тактические умения

Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанцию 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 батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.

Применять верхние прямые защиты с выбором.

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

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

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

Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Используются перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.

Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола.



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

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

Переключаться:

- от атаки (ответа) к применению контрзащиты и контрответа;
- от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;
- от отступления к простой атаке;
- от простой атаки к простой повторной атаке;

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ укола;
- перемену позиций или соединения;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак;
- от ответов в определенный сектор;
- от контратак, выполняемых стоя на месте.

Преднамеренно контратаковать:

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

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом 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 и ложной защитой, ложной контратакой.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты (сочетания двух прямых защит). выполняется ложной прямой защитой.

#### Обязательная информация и навыки.

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов.

Проверять исправность оружия пробным уколом в граду, уколом или ударом в поражаемую поверхность.

Знать последовательность вызовов для ведения боя на соревнованиях.

Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.

Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки, упражнений на мишенях и тренажерах.

Самостоятельно проводить:

- разминку на тренировках;
- упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приемов и комбинаций передвижений.

Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра.

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

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

#### Специальные термины

Атака действительная

атака ложная

действие подготавливающее

контратака

маневрирование

разведка

маскировка

вызов

атака повторная

дистанция дальняя (средняя, ближняя)

фехтовальный темп

атака простая

атака с действием на оружие

атака с финтом

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.

**Тренировочный этап, третьего, четвертого и пятого года обучения**

**Минимальный возраст обучающихся – 13-14 лет**

**Продолжительность обучения – 3 года**

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

### Фехтование на шпагах

Позиция 8-я и 7-я.

Соединение 8-е и 7-е.

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

Атаки:

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

Комбинация прямых защит:

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

Контрзащиты:

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

Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки:

- из нижних позиций уколом в верхний сектор с оппозицией;
- переводом в верхний сектор с шагом назад или 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 соединение 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) соединение 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.

### 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 в верхние соединения;
- атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом
- применение вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерения противника.

Разведывать длину маневра назад.

Разведывать сектор атаки противника для применения защиты ответа.

Разведывать намерения противника применять определенные защиты для выполнения атак.

Вызывать простые ответы во внутренний сектор.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты.

Маскировать:

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад;- атаки, используя медленное сближение;
- атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара.

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

### Специальные термины

скачок,

сектор нанесения уколов,

сильная часть клинка,

средняя часть клинка,

слабая часть клинка,

атака на подготовку,

атака после отступления на атаку противника,

укол из положения «оружие в линии»,

атака с задержкой,

захват,

схватка боевая,  
 игра оружием,  
 имитация нападений и защит,  
 ремиз,  
 защита полукруговая,  
 батман полукруговой.

### Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице 4.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

*Таблица 4*

*Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта.*

№ пп	Тематический материал	Объем, час	
		НП	ТЭ
1	Спорт как общественный феномен, цели и многообразные функции спорта. Олимпийский спорт, олимпийские принципы состязаний, понятие «олимпийский дух»	4	6
2	История развития фехтования, его олимпийские дисциплины, герои и знаменитости. Существующие различия подготовки фехтовальщиков разных школ в мировом спорте	4	6
3	Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены занятий физическими упражнениями. Особенности их требований применительно к занятиям фехтованием. Строение и функции организма, влияние физических упражнений на организм человека.	6	12
4	Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет в спортивной подготовке. Обучение ведения дневниковых записей спортсменом	4	18
5	Основы технической подготовки и обучения. Разнообразие тактико-технических приемов современного фехтовальщика	8	20
6	Влияние занятий фехтованием на физическое развитие и функциональные возможности организма. Спортивный режим как фактор успеха. Правильная организация режима рабочих нагрузок и отдыха в период соревновательного сезона	8	12
7	Средства и методы подготовки фехтовальщика на разных этапах многолетней подготовки. Система спортивной подготовки фехтовальщика и современные требования спорта высших достижений	4	8
8	Врачебный контроль и самоконтроль физического состояния. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований. Травматизм и первая помощь при несчастных случаях. Основные средства восстановления и режим питания	6	10
9	Морально-волевая подготовка. Специфика требований к психическим функциям фехтовальщика высокой квалификации. Самообразование и самовоспитание личности. Обучение приемам саморегуляции и самоконтроля	4	28

10	Организация и судейство. Особенности организации и проведения соревнований в международном профессиональном фехтовании.	2	24
11	Факторы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности фехтовальщика.	2	6
12	Тактические навыки и умения на этапах совершенствования спортивного мастерства	2	6

### Физическая подготовка

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В физической подготовке фехтовальщика используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику. Общая физическая подготовка направлена на увеличение функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фехтование представлены в таблице 5.

*Таблица 5*

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта фехтование.*

<b>Физические качества</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП направлена на развитие специальных двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

### **Избранный вид спорта**

#### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

#### *Методика технической подготовки фехтовальщика*

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

Многократные повторения различных сочетаний движений оружием и передвижений создают широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость частных педагогических установок на изолированное совершенствование деталей технических приемов или целостное выполнение отдельных действий. Упражнения, нацеленные на совершенствование техники, целесообразны на каждом занятии. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого сезона упражнениям технической направленности отводится ведущее место в целях ускорения технической оснащенности и специализирования зрительных и тактильных реакций, двигательных качеств.

Совершенствование средств ведения поединка обеспечивает параллельное овладение комплексом специализированных умений, основанных на проявлениях простых и сложных двигательных реакций, предвосхищении пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках. Все это приводит к выработке специфических качеств- «чувства оружия», «чувства дистанции», «чувства времени», которые в совокупности с технико-тактической подготовленностью составляют «чувство боя»-ведущее специализированное свойство квалифицированных фехтовальщиков.

Каждая разновидность боевых действий имеет самостоятельное значение в тренировке фехтовальщиков. Поэтому их совершенствование должно проходить в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности, вытекающей из различной степени готовности к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно).

Тренировочные схватки начинаются, как правило, преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а экспромтные действия целесообразны преимущественно для противодействия атакам. В связи с этим наибольший эффект дает усложнение преднамеренно начатых совершенствуемых схваток экспромтными продолжениями, так как приближает урок к возможным вариантам соревновательного боя.

Начало каждого спортивного боя целесообразно посвятить укреплению общей базы спортивной подготовленности, повышению специализированности проявлению различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие



индивидуальных склонностей бойцов. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

Первоначальное представление о двигательном действии достигается посредством рассказа, демонстрации, объяснения, а также пробными попытками исполнения действия или его частей. Сначала целесообразно продемонстрировать действие по возможности в совершенном исполнении. После первой демонстрации, создающей у обучаемого общее представление, следует выделить основные элементы техники движения и условия правильного выполнения.

Действия в его элементах происходит в тех случаях, когда действие делится на блоки, но при этом разбивается операция.

При освоении новых двигательных действий происходит быстрое утомление нервной системы, поэтому на этапе начального разучивания нельзя слишком длительно работать над формированием нового двигательного действия, нежелательно давать много заданий и требовать большого количества повторений. В то же время занятия по обучению новому действию должны быть по возможности систематическими. Длительные перерывы будут вызывать угасание еще не стойких двигательных рефлексов.

Начальное разучивание должно осуществляться в благоприятных для занятий условиях.

Устранение ошибок. Первые попытки выполнить двигательное действие часто сопровождается различного рода ошибками: движения искажаются по амплитуде и направлению; появляются лишние, ненужные движения; нарушается ритм двигательного действия; движения закрепощены. Некоторые из этих ошибок обусловлены закономерностями формирования двигательного действия. Например, избыточная закрепощенность двигательного аппарата связана с естественным стремлением блокировать лишние степени свободы или необходимостью удержания позы. На этом этапе подобные отклонения целесообразны и не рассматриваются как серьезные ошибки, требующие немедленного устранения. В первую очередь необходимо исправить те ошибки, которые могут привести к травмам. К исправлению допущенных ошибок нужно приступать сразу, как только они обнаружены и не закрепились при многократном повторении.

Типичной для начинающих является поспешность в выполнении главных усилий в двигательном действии. В этом случае хорошо помогают звуковые сигналы в момент осуществления усилия. Причиной ошибок может быть недостаточный уровень развития физических качеств. Ошибка в одной фазе двигательного действия может быть обусловлена ошибкой в предшествующей фазе движения. Причинами ошибок могут быть факторы психолого-педагогического характера: обучающийся не понял смысла задания, неблагоприятное состояние (болезненное или угнетенное состояние, перевозбуждение, чувство страха и т.п.). Опытный тренер заранее предвидит возможные типичные ошибки и применяет меры к их предупреждению. Отмечая допущенные ошибки, не следует фиксировать внимание спортсмена более чем на одной - двух допускаемых им ошибках. Желательно избегать замечаний, которые подчеркивают только недостатки, нужно отметить и положительные стороны, внушить обучаемому уверенность в своих силах и успехе обучения.

*Детализированное (углубленное) разучивание техники*

Задачи. Общей задачей на этом этапе обучения является освоение фехтовальщиком техники двигательного действия на уровне навыка.

В зависимости от особенностей техники двигательного действия частными задачами могут быть:

- детальное уточнение всех движений в пространстве, во времени и по усилиям;
- достижение слитности фаз и частей техники;

- обучение основным вариантам техники;
- выявление индивидуальных особенностей владения техникой;
- достижение автоматизма действий.

Особенности методики. Основным методом формирования двигательного навыка - стандартное многократное повторение упражнения. Действия, результат которых главным образом зависит от величины физических усилий, необходимо выполнять с усилиями, близкими к соревновательным, но такими, которые не вызывали бы искажений техники. В отличие от предыдущего этапа, здесь допустимо увеличение объема работы над техникой действия в каждом занятии. Можно увеличивать как количество учебных занятий технической направленности, так и количество повторений в занятии.

Углубленное разучивание техники двигательного действия должно приобретать на этом этапе все более индивидуализированный характер. Это требует внимательного учета особенностей фехтовальщика (телосложение, уровень развития физических качеств). На основе этих данных должна уточняться индивидуальная модель техники фехтовальщика.

На данном этапе обучающиеся должны получить более точные и полные сведения об особенностях техники двигательного действия, а также детальную информацию о том, как ими выполняются учебные задания. На этом этапе изменяется характер словесных воздействий. Они направлены на углубленное познание особенностей техники действия, а также осознание занимающимися результатов своей деятельности по овладению техникой (словесный разбор и анализ выполнения учебных заданий, отчеты и самоотчеты занимающихся, мысленное «самопроговаривание» ими своих действий перед выполнением заданий).

Характер воздействий зависит также от наглядности, используемой на этапе начального разучивания техники. Средства наглядного воздействия (схемы, кинограммы, видеозапись) применяются с целью самоанализа, объяснения ошибок, деталей техники, т.е. с целью коррекции техники.

Желательно, особенно к концу этапа, применять соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение базовых элементов техники, а не на его максимальный результат.

#### *Совершенствование техники*

Задачи. Общей задачей этапа является достижение надежного выполнения действия в различных условиях соревновательной деятельности.

Частными задачами могут быть:

- закрепление сформированного навыка;
- обучение различным вариантам техники действия;
- формирование способности применять изученное действие в различных условиях и ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности;
- обеспечение при необходимости частичной перестройки техники двигательного действия;
- повышение экономичности техники и т.д.

Особенности методики. Методика закрепления навыка характеризуется систематическим многократным целостным воспроизведением двигательного действия.

В качестве ведущего метода используется повторное упражнение, выполняемое в следующих формах:

1. Многократное повторение действия с полными или сокращенными интервалами отдыха между повторениями (подходами).

2. Серийно-повторное упражнение. Действие повторяется несколько раз подряд непрерывно, что и составляет серию. Количество серий и интервалы отдыха между ними могут быть различными. Этот метод по сравнению с предыдущим в большей мере способствует достижению устойчивости техники действия к утомлению.

3. Повторное выполнение при различном состоянии организма и психики занимающихся. Здесь можно предлагать выполнять двигательное действие в состоянии утомления (например, в конце тренировочного занятия, в состоянии эмоционального возбуждения, волнения, при исключении или затруднении зрительного контроля и т.д.).

4. Повторное, непрерывное выполнение действия с максимальным количеством повторений («до отказа»). Действие выполняется подряд, до тех пор пока сохраняется правильная его техника.

Решающее значение в процессе совершенствования техники двигательного действия приобретает соревновательный метод. Участие в соревнованиях различного уровня позволяет фехтовальщику обеспечить более надежное, чем в тренировке, закрепление двигательного навыка и придает психологическую устойчивость при выполнении освоенных движений. В процессе совершенствования необходимо предусматривать постепенное повышение напряженности соревнований.

### **Тактическая подготовка**

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

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее прежде всего овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализацию тактических намерений в конкретных ситуациях боев. Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и психических свойств спортсменов (восприятия идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности).

Непрерывный характер носит совершенствование целостного представления фехтовальщика о собственной доктрине, то есть индивидуализации оснащения спортсмена с целью повышения эффективности манеры боя и реализации в ней максимальных возможностей к повышению достижений в соревнованиях.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или

командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

*Методы технического и тактического совершенствования фехтовальщиков.*

Общепринятые в теории спорта методы тренировки двигательных качеств (повторный переменный и др.) и методы овладения двигательными действиями (расчлененный, целостный и др.) не в полной мере подходят для повышения спортивной квалификации фехтовальщиков. Объясняется это прежде всего постоянно меняющимся составом действий и тактической неопределенностью ситуаций в бою, что требует от спортсменов специализированности не только двигательных качеств, но и психических функций (внимания, восприятия, представления, двигательных реакций, памяти, мышления). Поэтому в тренировке фехтовальщиков необходимо постоянное совмещение задач овладения способами ведения боя и разнообразия требований к их двигательной и психической сферам.

Разработанные методы технического и тактического совершенствования фехтовальщиков направлены на овладение отдельным действием (их комбинациями и тактическими компонентами), усложнение условий выбора и реализации намерений в схватке, а также формирование оптимальной структуры применения действий в схватке и в бою.

*Повторение действий в заданных ситуациях*

Наиболее распространенный метод технической подготовки фехтовальщика. Однако для эффективного его использования требуется разнообразие начальных положений оружия и дистанций, пространственных, скоростных, силовых и ритмических параметров выполнения.

*Нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий*

Использование отличающихся по структуре и двигательным параметрам серий выполняемых приемов (продолжительностью обычно до 1-2 мин) определяется необходимостью многократно наступать и обороняться в поединке, сохраняя при этом стандартные исходные и конечные положения оружия (боевой стойки, выпада), действовать без перенапряжений мышц (плечевого пояса, шеи, вооруженной руки).

Упражнения проводятся обычно следующим образом: на фоне непрерывного и небыстрого маневрирования на

определенной дистанции (инициатива выбора длины и направления перемещений принадлежит тренеру) ученик выполняет заданную атаку (защиту и ответ, контратаку), по словесному сигналу повторяет действие (по отдельному указанию фиксирует конечные положения), парирует неожиданные нападения тренера и наносит ответы.

Использование подобных комбинаций действий при серийном их выполнении целесообразно в начале и конце индивидуального урока, а также в качестве завершающей части схватки в тренировке отдельных действий.

*Сочетание альтернативных действий при специализировании реагирования*

Использованием данного метода достигается формирование "чувства боя" ("чувства оружия", "чувства дистанции"), овладение выполнением действий с выбором и с переключением. Создаются ситуации сложного реагирования в условиях помех от движений оружием и передвижений противника, что позволяет оптимизировать пространственные параметры выполнения действий при неожиданных изменениях дистанции в схватке.

С альтернативным выбором целесообразно применять действия однородные по двигательной структуре, несмотря на присущие им противоположные тактические задачи, например:

- а) парировать нападения в верхний внутренний или верхний наружный сектора;
- б) наносить уколы (удары) в верхний внутренний или верхний наружный сектора.

По аналогичному принципу сочетаются прямые верхние защиты с ответами и контратака (атака на подготовку).

*Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях.*

В основе данного метода лежит создание условий для передачи функций выбора действия от тренера к спортсмену в индивидуальном уроке (в парных упражнениях). В результате процесс тактической подготовки включает не только реализацию советов тренера, но и непосредственные самостоятельные тактические действия. В процессе выполнения упражнений тренер лишь определяет типовую ситуацию - атака (ответ, контратака) противника в определенный сектор (защита и ответ), а спортсмен в произвольной последовательности чередует самостоятельно избранные в предстоящей ситуации действия.

*Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий.*

Проникновение через предполагаемый защитный барьер противника (чтобы избежать столкновения с его клинком в атаке и ответе за счет представления о пути его перемещения), а также предвосхищение дистанционных и моментных параметров движений оружия - важные компоненты квалификации фехтовальщика. Построение упражнений предусматривает самостоятельный выбор и применение спортсменом разновидностей двухтемповых (или трехтемповых) атак на основе действия разведки или поставленной тренером установки на нанесение укола (удара). Аналогично совершенствуются комбинации защит с ответом против заданных атак с финтами (действием на оружие).

*Самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена на применение действий.*

Наибольшая часть атак и оборонительных действий выполняется преднамеренно. Вместе с тем выбор их разновидности и принятие решения о начале выполнения в экстремальных ситуациях боя затруднены из-за раздвоенности поиска при выборе нападения и противодействия нападению противника. Имеет место и отвлечение внимания и мышления спортсмена на оценку подготавливающих действий противника, сохранение дальней дистанции и др. Поэтому передача спортсмену инициативы выбора тренируемой ситуации в индивидуальном уроке на основе высказанной установки на предстоящее действие (тренер на основе услышанной от ученика информации о предстоящем действии воспроизводит требуемую ситуацию) ускорит процесс принятия и реализации тактических решений, увеличит объемы применения в поединке преднамеренных действий.

*Моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке.*

В соревнованиях крайне сложно точно предугадать конкретное действие противника, но предположить два или три его намерения можно с большой вероятностью успеха практически перед каждой ситуацией. Следовательно, совершенствуя тактические сюжеты, начинаемые подготавливающим действием или преднамеренной атакой (защитой) и завершаемые одним из предполагаемых действий, удастся в определенной мере воссоздать условия тактической борьбы в схватке, овладеть наиболее распространенными способами противодействия противнику в самых распространенных ситуациях боя.

Успешно действуя в каждой схватке, учитывая возможные противодействия противника, удастся значительно повысить адекватность тактических решений в реальных ситуациях соревнований.

*Моделирование вероятностной последовательности применения действий в бою.*

В каждом бою предстоит провести минимум пять-девять результативных действий, при подготовке которых тактическое мышление спортсмена строится с учетом оценки эффективности тактических решений в предыдущей схватке. Поэтому можно с успехом предугадать тактическое намерение противника при выборе последующего действия, основываясь на типовой схеме:

- после неудавшейся контратаки последует попытка применить защиту и ответ;
- после неудавшейся защиты противник использует контратаку;
- ожидая контратаку, применит простую атаку;
- ожидая защиту, применит атаку с финтами.

Подобная оценка тактического мышления фехтовальщика позволяет построить тренировку действий на основе одноразового чередования их альтернативных разновидностей, что создаст большую вероятность адекватных тактических решений в последовательно моделируемых ситуациях поединка.

#### *Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций*

Управляя напряженностью действий спортсмена на основе подбора упражнений (тренировочных партнеров, систем проведения боев), удастся ускорять перенос освоенных в тренировках действий и тактических умений в условия боя, повышать надежность реализации тактических решений в соревнованиях.

### **Психологическая подготовка**

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

#### ***Методика психической подготовки фехтовальщика.***

К любому виду деятельности психика человека должна быть подготовлена. Особенно велико значение психической подготовки в спорте. Основной задачей этого раздела подготовки в фехтовании является достижение состояния *психической готовности фехтовальщика* к эффективной деятельности в избранном виде в фехтования ( рапира, сабля).

Психическая готовность к деятельности - всегда результат психологической подготовки, даже если она осуществляется стихийно и незаметна как организованный процесс. Подготовка к соревновательной деятельности в современном фехтовании – сложный многокомпонентный процесс, который должен обязательно предусматривать психическую подготовку, целенаправленно осуществляемую в ходе всей многолетней спортивной деятельности фехтовальщика. Психическая подготовка должна неразрывно сочетаться с другими видами подготовки (физической, технической, тактической), естественно дополняя их и решая свои специфические задачи.

Принято различать два вида психической подготовки спортсменов:

- *общую психическую подготовку*, понимаемую, как систему воздействий в ходе тренировочных занятий и соревнований, нацеленных на формирование психических функций и психологических качеств личности, необходимых фехтовальщику для осуществления эффективной спортивной деятельности в избранном виде в фехтовании;

- *специальную психическую подготовку*, предполагающую непосредственную психическую подготовку фехтовальщика к конкретному ответственному соревнованию, включая ситуативное управление состоянием и поведением фехтовальщика в условиях данного соревнования.

#### **Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами;

- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования;

- получить звание «инструктор - общественник». Присвоение звания «Инструктор-общественник по спорту» рассматривается на педагогическом совете и утверждается приказом директора МКУДО «ГЦФКиПВ «Виктория».

#### **Участие в соревнованиях.**

В таблице 10 приведены количественные показатели соревновательной деятельности для спортсменов в фехтовании.

*Таблица 10*

Соревновательная нагрузка	Этапы спортивной подготовки						
	этап начальной подготовки			тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	до 1 года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет		
		2-й год	3-й год		3-й год	4-й год	5-й год
Количество соревнований	-	4	4	6	8	8	8
Количество боев в соревнованиях	-	32-40	36-40	110-120	120-140	140-160	140-160

## **Другие виды спорта и подвижные игры**

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

### **3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.**

#### **Общие требования безопасности.**

К занятиям допускаются участники:



1. Зачисленные в секцию фехтования, прошедшие инструктаж по технике безопасности, прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься спортом;

2. Имеющие спортивную форму и обувь, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Участник должен:

1. Иметь коротко стриженные ногти;

2. Заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

3. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию. Не использовать его не по назначению.

#### **Требования безопасности перед началом занятий.**

Участник должен:

1. Переодеться, надеть на себя спортивную форму и обувь;

2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висящие сережки, цепочки, браслеты и т.д.);

3. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

4. С разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;

5. По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

#### **Требования безопасности во время занятий.**

Участник должен:

1. Внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;

2. Брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать оборудование по его назначению;

3. Во время передвижений необходимо избегать столкновений с другими занимающимися.

Участникам нельзя:

1. Покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;

2. Толкаться, ставить подножки;

3. Жевать жевательную резинку;

4. Мешать и отвлекать других занимающихся при объяснении заданий и выполнении упражнений;

#### **Требования безопасности по окончании занятий.**

Участник должен:

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

2. Организованно покинуть место проведения занятия;

3. Переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

#### **Специальные требования.**

Запрещается брать спортивное оружие без разрешения тренера-преподавателя;

2. Запрещается вести поединок с человеком, незащищенным фехтовальной маской, нагрудником, специальными штанами, перчаткой. Так же запрещается направлять спортивное оружие на человека, находящегося вне фехтовальной дорожки и не экипированного надлежащим образом.

3. Запрещается переходить фехтовальную дорожку во время происходящего на ней поединка;

4. Запрещается использование нестандартного (самодельного, сломанного и др.) оружия и инвентаря;

5. В помещении, где проводятся занятия по фехтованию, обязательно должна быть аптечка первой помощи. При получении травмы кем-либо из детей, независимо от ее серьезности, тренер-преподаватель обязан немедленно прекратить занятие и оказать пострадавшему необходимую медицинскую помощь, а при необходимости вызвать врача и сообщить родителям;

6. Запрещается выносить оружие из спортивного зала без особого разрешения тренера-преподавателя;

7. Если во время поединка с бойца слетела часть защитного снаряжения (маска и т.п.), бой немедленно останавливается;

8. При проведении фехтовального поединка зрители и судьи должны находиться на безопасном расстоянии от фехтовальной дорожки;

9. К проведению фехтовальных поединков не допускаются лица, не ознакомленные с правилами фехтования и не сдавшими зачет по правилам ведения боя и судейства.

### **3.3. Воспитательная работа.**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием фехтованием, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой фехтовальщика.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными фехтовальщиками осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (фехтования), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях Центра, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки фехтовальщика. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными фехтовальщиками 8-9-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-17-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность

норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный фехтовальщик должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в фехтовании и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных фехтовальщиков с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях Центра воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что заниматься спортом зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к фехтованию и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными фехтовальщиками должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств фехтовальщика - одна из важнейших задач деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Практика тренировочной деятельности в условиях Центра создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного фехтования значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому,

что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными фехтовальщиками постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

#### **IV. Система контроля и зачётные требования.**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся фехтованием на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.

#### **4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям.**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

##### ***в области теории и методике физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила фехтования (рапира, сабля), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по фехтованию; федеральный стандарт спортивной подготовки по фехтованию; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях фехтованием

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий фехтованием;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики в фехтовании;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по фехтованию.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в фехтовании средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

#### **4.2. Требования к освоению программы по этапам подготовки.**

Требования к результатам реализации Программы:

- *на этапе начальной подготовки:* освоение основ техники по виду спорта фехтование, общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития фехтования в стране и за рубежом, о спортивной гигиене фехтовальщика, основ биомеханики технических действий фехтовальщика. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе:* вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

#### **4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.**



Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы 11,12), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются упражнения оценивающие техническую и тактическую подготовленность (таблица 13) и требования к спортивным результатам (таблица 14).

## Нормативы общей физической подготовки. Юноши

	Контрольные упражнения (тесты)	8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Скорость	Бег 14 м ( с )	4,4	4,5	4,6	3,6	3,7	3,8	3,6	3,7	3,8	3,6	3,7	3,8	3,4	3,5	3,6
	Бег 60 м (с)				10,4	10,6	10,8	9,5	9,7	9,9	8,2	8,4	8,6			
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (с)	7,2	7,4	7,6	5,2	5,3	5,4	5,2	5,3	5,4	5,0	5,1	5,2	4,8	5,0	5,2
	И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м				5,4	5,5	5,6	5,4	5,5	5,6	5,4	5,5	5,6			
	И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м				5,4	5,5	5,6	5,4	5,5	5,6	5,4	5,5	5,6			
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (мин)	9	8	7												
	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м ( раз)				16	15	14	16	15	14	17	16	15	17	16	15
Сила	подтягивание из виса на перекладине ( раз )				6	5	4	7	6	5	12	8	6			
Силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16	13	10	22	19	16	23	22	21	23	22	21	24	23	22
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (см)	135	132	130	160	157	155	180	175	170	200	195	190	225	223	220
	Подъем туловища лежа на спине за 30с (раз)				24	22	20	28	26	24	35	34	33	39	37	35
	Челночный бег 4x14м (с)				15,6	15,8	16	15,4	15,6	15,8	14,4	14,6	14,8	14,0	14,2	14,4
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (раз)	3	2	1	5	4	3	7	6	5						
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (раз)										3	2	1	5	4	3
Техническое мастерство	обязательная техническая программа															
Спортивный разряд					2 юношеский – 1 юношеский			1 юношеский – 2 спортивный			2 спортивный – 1 спортивный			1 спортивный - КМС		

## Нормативы общей физической подготовки. Девушки

	Контрольные упражнения (тесты)	8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Скорость	Бег 14 м (с)	4,6	4,7	4,8	3,8	3,9	4,0	3,8	3,9	4,0	3,9	4,0	4,1	3,6	3,7	3,8
	Бег 60 м (с)				10,8	11,0	11,2	10,1	10,3	10,5	9,6	9,8	10,0			
Координация	Челночный бег 2 x 7 м (с)	9,6	9,7	9,8	6,8	6,9	7	6,8	6,9	7,0	6,7	6,8	6,9	6,6	6,7	6,8
	И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м				5,6	5,7	5,8	5,6	5,7	5,8	5,5	5,6	5,7			
	И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м				5,6	5,7	5,8	5,6	5,7	5,8	5,5	5,6	5,7			
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (мин)	9	8	7												
	Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (раз)				15	14	13	15	14	13	16	15	14	16	15	14
Сила	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)				15	13	11	17	16	15	19	18	17			
Силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12	9	7	14	13	12	14	13	12	16	15	14	17	16	15
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (см)	125	122	120	150	147	145	165	157	150	180	170	165	210	205	200
	Подъем туловища лежа на спине за 30с (раз)				20	19	18	21	20	19	30	28	25	37	36	35
	Челночный бег 4x14м (с)				16,0	16,2	16,4	16,1	16,0	15,9	15,6	15,8	15,9	15,2	15,4	15,6
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (раз)	3	2	1	5	4	3	7	6	5						
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (раз)										3	2	1	5	4	3
Техническое мастерство	обязательная техническая программа															
Спортивный разряд					2 юношеский – 1 юношеский			1 юношеский – 2 спортивный			2 спортивный – 1 спортивный			1 спортивный - КМС		

## Комплекс контрольных упражнений по избранному виду спорта в фехтовании\*(техническое мастерство)

НП-1				
<p>Держание оружия. Позиция 6-я. Шаг вперёд и полувыпад. Перемены позиций 6 – 4,4 – 6. Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо.</p>	<p>Боевая стойка. Позиция 4-я. Имитация укола прямо из 6-й. Перемены соединений 6 – 4, 4 – 6.</p>	<p>Шаг назад, вперёд. Соединение 6-е. Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксирую конечное положения клинка. Укол прямо стоя на месте.</p>	<p>Серия шагов вперёд, назад. Соединение 4-е. Вертикальные покачивания остриём клинка с амплитудой 10-15 см. в конечном положении укола.</p>	<p>Полувыпад, закрытие из полувыпада назад. Салют. Круговые движения остриём с различной амплитудой, в верхних позициях.</p>
НП-2				
<p>Серия шагов вперёд назад. Выпад. Полувыпад и закрытие вперёд. Полувыпад и повторный выпад. Серия шагов вперёд и выпад; назад и выпад; назад и шаг вперёд и выпад; вперёд и шаг вперёд и выпад.</p>	<p>Укол прямо из 6-го нейтрального; 4-го. Перевод во внутренний сектор из 6-го н.с. Перевод в наружный сектор из 4-го н.с. Атака уколом прямо с выпадом из 6-го н.с. Атака уколом прямо из 4-го н.с. Атака переводом во внутренний сектор.</p>	<p>Термины: Уколы в туловище, маску, руку, ногу. Уколы во внутренний и наружный секторы. Контрзащита. Контрответ. Рукоятка рапиры прямая. Рукоятка «Пистолет». К бою готовсь! Начинайте! Стойте! Боевая дорожка. Линия начала боя. Линия границы.</p>	<p>Выбор момента и принятия решения для начала атаки. Закрытие назад. Выжидание момента для защиты. Удлинение заданной атаки повторной простой атакой. Переход в атаку после защиты. Выполнение батмана или защиты.</p>	<p>Поражаемая поверхность. Секторы и основные способы нападения. Пространство поля боя. Продолжительность поединков. Установленное количество уколов. Атаки в открытый сектор. Прямая защита и ответ. Атака переводом.</p>
НП-3				
<p>Серия шагов вперёд назад. Выпад. Полувыпад и закрытие вперёд. Полувыпад и повторный выпад. Серия шагов вперёд и выпад; назад и выпад; назад и шаг вперёд и выпад; вперёд и шаг вперёд и выпад.</p>	<p>Атака переводом в наружный сектор с выпадом из 4-го нейтрального соединения. Защита 4-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагирую на перевод во внутренний сектор. Защита 6-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагирую на перевод в наружный сектор.</p>	<p>Атака – батман в 6-е соединение и укол прямо с выпадом, атака – батман в 4-е соединение и укол прямо с выпадом. Атака из 6-й позиции – финт переводом в бок и перевод во внутренний сектор с выпадом.</p>	<p>Применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника. Выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм.</p>	<p>Боковая линия, атака правильная, ответ правильный, атаки обоюдные, встречный запаздывающий укол, своевременный укол, аппарат-электрофиксатор, электрокуртка, личный шнур.</p>

ТЭ-1				
Скачки назад и вперёд, комбинация приёмов передвижений: выпад и шаг и выпад, шаг и выпад и выпад, выпад и «стрела», позиция 8-я и 7-я. Соединение 8-е и 7-е. перемены нижних позиций, перемены соединений. Атаки из 8-й и 7-й.	Атаки переводом в верхний сектор из 8-го и 7-го., с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений. Тройной перевод во внутренний и наружный. Удвоенный перевод. Круговой, полукруговой батман. Прямой захват.	Поражаемая не поражаемая поверхность. Скачок. Сектора нанесения уколов. Сильная часть клинка. Средняя часть клинка. Слабая часть клинка. Атака на подготовку. Укол из положения «оружие в линии». Захват. Схватка боевая. Игра оружием. Ремиз.	Тактические умения: атаковать противника подготавливающего показ укола, меняющего позицию, отступающего, входящего в соединение, длинно сближающегося, реагирующего защитой. Защищаться от коротких атак, от простых ответов и контрответов.	Контратаковать: атаки с батманом в определённый сектор, атаки с финтами излишней продолжительности, во внутренний и наружный секторы. Противодействовать контратакам: простыми атаками, атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор.
ТЭ-2				
Атака с прямым батманом в 4-е, 6-е соединение и уколом прямо в отступающего после неудавшейся атаки противника. Атака переводом во внутренний сектор с выпадом в отступающего противника после неудавшейся атаки. Атака удвоенным переводом из верхних соединений. Атака – круговой батман в верхнее соединение и перевод.	Атака прямой батман в 6-е 4-е соединение и перевод. Повторная атака уколом прямо (переводом) с выпадом во внутренний сектор. Атака второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из верхнего соединения, затем прямая контрзащита и контрответ прямо.	Действие обусловленное, атака с финтом, двойной перевод, удвоенный перевод «стрела», скрестный шаг вперёд (назад), соединение нейтральное, защита прямая, владеть соединением, защита круговая, поражаемая поверхность, недействительный укол, тактическая правота, право атаки, право ответа.	Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов. Проверять исправность оружия пробным уколом. Подключать электроуртку и маску. Знать последовательность вызовов для ведения боёв.занимать требуемое место. Своевременно и точно выполнять команды арбитра.	Сохранять дальнюю дистанцию в бою. Преднамеренно атаковать бездействующего противника. Преднамеренно защищаться от простых атак. Применять верхние прямые защиты. Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Вызывать простые атаки для применения прямой защиты.
ТЭ-3				
Атаки: с одним финтом в верхний сектор из нижних	Полукруговой батман в нижнее соединение и перевод в верхний сектор,	Имитация нападения и защиты, защита полукруговая, батман	Исходные положения клинков, предстоящее реагирование или не	Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

<p>позиций и соединений, тройной перевод во внутренний и наружный секторы, удвоенный перевод из 6-го и 4-го соединений, полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор. Круговой батман в 4-е, 6-е соединение и перевод.</p>	<p>прямой захват в 4-е, 6-е соединение и укол прямо в верхний сектор. Контратака уколом прямо с оппозицией в 6-е соединение, стоя на месте и с отступлением, укол прямо (переводом) во внутренний сектор с уклонением вниз.</p>	<p>(захват) полукруговой, тройной перевод, слабая часть клинка, ремиз, игра оружием, атака с задержкой, слабая часть клинка, атака после отступления на атаку противника, укол из положения «оружие в линии»</p>	<p>реагирование противника на начало нападения, направленность передвижений противника в начале схватки (вперёд назад), исходная дистанция между фехтовальщиками. Оценка возможности применения атак на различных этапах схватки.</p>	<p>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.</p>
ТЭ-4,5				
<p>Батман прямой в верхнее соединение и укол прямо. Круговой батман в верхнее соединение и укол прямо. Защита 4-я, 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо. Контрзащита 4-я, 6-я и контрответ уколом прямо с выпадом.</p>	<p>Двойной вперёд из 6-го и 4-го с шагом вперёд и выпадом. Защита 4-я и ответ уколом прямо. Комбинация действий – защита 4-я, 6-я прямая и ответ, контрзащита прямая и контрответ. Атака удвоенным переводом из верхних соединений.</p>	<p>Термины: атака действительная; атака ложная; действие подготавливающее; контратака; маневрирование; разведка; маскировка; вызов; атака повторная; фехтовальный темп; атака простая; атака с действием на оружие; действие с выбором.</p>	<p>Тактические умения: показ укола; перемена позиции или соединения; медленное и короткое отступление; защита от коротких атак, от ответов в определённый сектор, от контратак, выполняемых стоя на месте.</p>	<p>Преднамеренно контраатаковать переводом атаки с батманом. Опережать ремизом длинные и продолжительные ответы. Противодействовать контратакам простыми атаками, атаками с действием на оружие и уколом.</p>

\*Для оценки технической и тактической подготовки применяют экспертную четырехуровневую оценку:

«отлично» - правильно, без ошибок, уверенно и без лишнего напряжения;

«хорошо» - некоторые погрешности, не оказывающие негативного влияния на выполнение техники;

«удовлетворительно» - некоторые искажения, влияющие на качество техники;

«неудовлетворительно» - при наличии грубых ошибок, искажающих основу техники.

Для успешной сдачи средняя оценка должна быть не менее «удовлетворительно»

Таблица 14

Требования к спортивным результатам в фехтовании

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	-
	2 год	-
	3 год	-
Тренировочный	1 год	
	2 год	3 юн
	3 год	1 юн
	4 год	2
	5 год	1

#### 4.4. Методические указания по организации аттестации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся ежегодная аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

- Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

- Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

- Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

- Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся фехтованием. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапах.

При проведении аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа).

Ежегодно приказом Центра утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Центра.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с аттестацией на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не больше двух лет на одном периоде): либо данный обучающийся отчисляется из Центра за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования аттестации предшествующего данному этапу периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство об окончании обучения.



## **V. Перечень информационного обеспечения программы.**

### **5.1. Нормативные документы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12г.
2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.07г.
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам (Приказ Минспорта России № 730 от 12.09.13г.)
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фехтование (Приказ Минспорта России № 40 от 19.01.18г.)
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
6. Правила соревнований по фехтованию.

### **5.2. Учебно-методическая литература**

1. Бычков Ю.М. Новое в технике передвижения фехтовальщиков // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 11. – С. 28-29.
2. Бычков Ю.М., Войтов В.Г., Павлов А.И. Характеристика процессов мышления и воображения в системе тактического взаимодействия в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 64-70.
3. Войтов В.Г. Классификационная проблема тактики спортивного фехтования // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 34-35.
4. Войтов В.Г. Обобщающая модель продуцирования тактического действия в спортивном фехтовании // Теория и практика физической культуры. -2004. -№ 9. -С. 32-34.
5. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие / Е.Н.Гогунев, Б.И.Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
6. Дементьев В.Л., Михайлина О.С. Психомоторика и свойства высшей нервной деятельности как фактор тактико-технической успешности в соревновательной деятельности единоборцев //Актуальные проблемы спортивных единоборств / Составители: проф. Б.А. Подливаев, проф. И.Д. Свищев. – М.: СпортУниверПресс. \_Вып.6. –2003.- С 97-103.
7. Лапшин А.В, Средства ведения поединков и основы технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиц на саблях: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.,2003. – 23 с.
8. Павлов А.И., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Специальные тактические умения, обеспечивающие решение задач подготавливающих действий в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 102-106.
9. Павлов А.И., Войтов В.Г. Определение понятия «спортивная тактика» // теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 20-21.
10. Павлов А.И., Войтов В.Г., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Принципы формирования состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 88-94.

11. Павлов А.И., Войтов В.Г. Проблемы и направления оптимизации состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании: Сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2000. – С. 98-103.
12. Спортивная метрология: Учебн. / под ред. Ю.И.Смирнова, М.М.Полявщикова. – М.: Академия, 2000. – 228 с. 119
13. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 124 с.
14. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.-144 с.
15. Эстрина И.А. Техничко-тактические показатели применения средств ведения боя фехтовальщиками высшей квалификации в официальных многоступенчатых соревнованиях // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов спортивных резервов: Матер. науч.- практ. конф. – Ч.2. \_ М.: ВНИИФК, 1990. –С. 331-332.

### **5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://mari-el.gov.ru/minsport//> - Министерство спорта Республики Марий Эл
3. <http://www.rusfencing.ru//> - Федерация фехтования России
4. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
5. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет