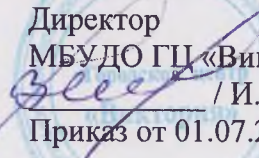


Департамент образования мэрии города Новосибирска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Городской центр «Виктория»

Рассмотрено и одобрено  
Педагогический совет  
МБУДО ГЦ «Виктория»  
Протокол № 4 от 30.06.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБУДО ГЦ «Виктория»

 / И.Г. Васильев /  
Приказ от 01.07.2021 г. № 24

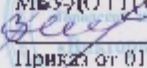
**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Фехтование»**

Направленность – физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся – с 7 до 17 лет  
Срок реализации программы – 3 лет  
Составитель – тренер-преподаватель  
Ончукова О.В.  
тренер-преподаватель  
Чернов К.С.  
тренер-преподаватель  
Теренина А.В.

Новосибирск  
2021 год

Департамент образования мэрии города Новосибирска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Городской центр «Виктория»

Рассмотрено и одобрено  
Педагогический совет  
МБУДО ГЦ «Виктория»  
Протокол № 4 от 30.06.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУДО ГЦ «Виктория»  
 / И.Г. Васильев /  
Приказ от 01.07.2021 г. № 24



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Фехтование»**

Направленность – физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся – с 7 до 17 лет  
Срок реализации программы – 3 лет  
Составитель – тренер-преподаватель  
Опчукова О.В.  
тренер-преподаватель  
Чернов К.С.  
тренер-преподаватель  
Теренина А.В.

Новосибирск  
2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка	4
2. Учебный план	8
3. Методическая часть	
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки	13
3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма в процессе реализации Программы	19
3.3. Воспитательная работа	21
4. Система контроля и зачетные требования	
4.1. Требования к результатам освоения программы по предметным областям	28
4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	29
4.3. Методические указания по организации аттестации	34
5. Условия реализации программы	36
6. Перечень информационного обеспечения Программы	36

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фехтование» соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, к срокам обучения по этим программам, учитывает возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся. Программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования МБУДО ГЦ «Виктория» в спортивных группах и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, спортивная подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

Программа разработана на основе:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Устав МБУ ДО «Городской центр «Виктория».

Методические рекомендации:

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2020.

Физическая культура, как неотъемлемая часть общей и профессиональной культуры, является важной составляющей частью решения проблемы преобразования человека, его отношения ко многим явлениям общественной жизни, подготовке здоровой молодежи к труду.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что в настоящее время большое значение приобретает индивидуально-личностное и физическое развитие личности,

которое реализуется на основе личностно-развивающих и воспитательно-образовательных технологий. Актуальной задачей остается – воспитание духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности. Огромное значение в формировании личности человека способствует физическая культура. Она помогает выработать устойчивую мотивацию на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни.

**Новизна** программы: современное фехтование является динамично развивающимся видом спорта. Уточняются старые и появляются новые правила судейства, развивается и совершенствуется техническое обеспечение тренировочного и соревновательного процесса, появляются новые методики подготовки спортсменов. Данная программа разработана на основе современных исследований в области психологии, эффективных методик спортивной и общефизической подготовки.

**Отличительной особенностью** данной Программы является то, что она соединяет изучение элементов фехтования со спортивно-оздоровительным комплексом в целом, что способствует укреплению и оздоровлению обучающихся. Акцент Программы делается на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку фехтовальщиков.

**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:

предметные:

■ освоение приемам нападения и маневрирования в фехтовании, а также владения спортивным оружием;

метапредметные:

■ включение обучающихся в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;

■ формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;

■ повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья обучающихся;

■ закаливание организма, тренировка силы, выносливости, гибкости и координации обучающихся.

■ способствовать формированию знаний и специальных умений, необходимых для ведения соревновательной борьбы.

личностные:

■ духовное и нравственное воспитание обучающихся, ознакомление их с культурно-историческими традициями города, страны и спортивными достижениями земляков и соотечественников;

■ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и повышения уровня двигательной подготовленности обучающихся;

- создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих обучающимся испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;
- воспитание у обучающихся чувства ответственности за коллектив, укрепление межличностных отношений через уважительное, доброжелательное отношение друг к другу;
- прививать сознательное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих, уважение к людям - 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 и повышения уровня двигательной подготовленности обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- освоение приемов нападения и маневрирования, а также владения спортивным оружием.

Программа направлена на:

- 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);
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, объединяя в себе формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фехтовании, а также спортивную деятельность обучающихся, участие в соревнованиях данного вида спорта.

Содержание Программы характеризуется, прежде всего, последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным возрастным категориям учитывается необходимость постоянного повторения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений. Занятия должны проводиться в группах с определенными для каждого возраста и квалификации, объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании средств специальной тренировки.

Программа по фехтованию предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки фехтовальщиков:

физическая подготовка — общеразвивающие упражнения, способствующие улучшения функционального состояния организма; специальные упражнения направленно совершенствуют качества, необходимые фехтовальщику: силу, быстроту, ловкость, прыгучесть, выносливость, простую и сложную реакцию, чувство дистанции;

техническая подготовка — овладение навыками выполнения и применения различных фехтовальных действий, умение не только выполнять приемы, но и применять их в условиях соревновательного боя;

психологическая подготовка — базовая (психологическое развитие, образование и обучение), к тренировкам (формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам), к соревнованиям (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации);

тактическая подготовка — имеет своей целью поддержать и совершенствовать имеющиеся тактические навыки и умения прививать новые, исправлять стойкие недостатки, расширять и углублять репертуар боевых действий;

теоретическая подготовка — лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фехтовании);

соревновательная подготовка — соревнования, боевая практика, модельные тренировки, прикидки (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений).

Срок обучения по Программе – 3 года .

Этапы подготовки :

Начальная подготовка - 3 года

Объем программы:

Этап начальной подготовки 1 год - 276 часов,

Этап начальной подготовки 2 год - 368 часов,

Этап начальной подготовки 3 год - 368 часов.

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

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Максимальный возраст – 17 лет.

Тренировочный процесс организуется в течение учебного года и рассчитан на 46 недель.

Зачисление в МБУДО ГЦ «Виктория» на обучение по общеразвивающей программе осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя), или самого обучающегося (от 14 лет). При приеме в группу необходимым условием является медицинский допуск.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах с детьми школьного возраста осуществляются на бюджетной основе в рамках персонифицированного финансирования при наличии бюджетных мест.

Форма обучения – очная.

Организационная форма обучения - групповая.

## Режим занятий

этап подготовки	год обучения	количество занятий в неделю	продолжительность одного занятия (час)
Начальной подготовки	3 года	3-4	2

Планируемые результаты освоения Программы.

У обучающихся могут быть развиты следующие личностные качества:

- развитие стремления к самообразованию, познавательной деятельности, развитие навыков самоконтроля, самодисциплины;
- бережное отношение к окружающему миру,
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- обладание коммуникативными, организационными, волевыми качествами;
- способного адаптироваться в современном обществе.

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

строение и функции организма;

основы гигиены и здорового образа жизни;

историю фехтования, основные виды дисциплин в фехтовании;

правила техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

технику выполнения общеразвивающих упражнений;

основы фехтования;

правила проведения соревнований по фехтованию.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

выполнять строевые упражнения;

выполнять силовые упражнения;

выполнять элементы легкой атлетики (бег на месте, сменой направления движения, бег с ускорением, прыжки с места, с разбега);

находиться в основной стойке фехтовальщика, передвигаться в стойке фехтовальщика, без оружия и с оружием;

применять технику оборонительных и атакующих действий, технику уколов в фехтовании;

применять технику приёмов фехтования

Результативность освоения Программы определяется в ходе сдачи контрольных испытаний и участия в соревнованиях различного уровня.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям



Годовой календарный учебный план рассчитан на 46 недель. Начало учебного года - сентябрь, окончание учебного года - август.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

Основными формами тренировочного процесса являются теоретические и практические групповые занятия, участие в соревнованиях.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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 обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация).

Таблица 2

**Учебный план тренировочных занятий  
спортивно-оздоровительного этапа  
на 46 учебных недель**

	Тематический план	1	2	3
		год	год	год
		часы	часы	часы
1	Теоретическая подготовка	14	14	14
2	Общая физическая подготовка	60	64	64
3	Специальная физическая подготовка	35	42	42
4	Техничко-тактическая подготовка	163	240	240
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4
6	Участие в соревнованиях		4	4
	<b>Нагрузка в неделю (час)</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>267</b>	<b>368</b>	<b>368</b>

## Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тематический план	количество часов		
		всего	теоретических занятий	практических занятий
1	Теоретическая подготовка	14	14	-
	• Вводное занятие. Инструкция по ТБ .	2	2	-
	• Мораль, этика и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков	1	1	-
	• История развития фехтования, как вида спорта	1	1	-
	• Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена	2	2	-
	• Строение человеческого организма, его развитие и влияние на него физических упражнений	2	2	-
	• Основы техники и тактики фехтования	5	5	-
	• Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	60		60
3	Специальная физическая подготовка	35		35
4	Основы спортивного фехтования, технико-тактическая подготовка	163		163
5	Контрольно-переводные испытания	4		4
<b>Всего часов:</b>		276	14	262

Планируемые результаты:

должен знать:

- строение человеческого организма, его развитие и влияние на него физических упражнений;
- историю фехтования, особенности данного вида спорта;
- основные позиции: боевую стойку, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- основы гигиены и здорового образа жизни;
- особенности спортивного фехтования на шпагах;
- основы тактики и техники фехтования;
- передвижение в боевой стойке с оружием и без оружия, применяемыми в спортивном фехтовании;
- влияние силовых упражнений на организм.

Должен уметь:

- выполнять основные позиции: передвижение, выпад;
- технику выполнения оборонительных и атакующих действий, уколов в фехтовании;

- передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;
- анализировать действия противника;
- выполнять элементы гимнастики (строевые упражнения, построение, перестроения, ходьба);
- выполнять элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метание);
- выполнять силовые упражнения.

Таблица 2.2.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тематический план	количество часов		
		всего	теоретических занятий	практических занятий
1	Теоретическая подготовка	14	14	-
	• Техника безопасности	1	1	-
	• Мораль, этика и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков	1	1	-
	• Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена	1	1	-
	• Основы техники и тактики фехтования	3	3	-
	• Врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-
	• Основные средства спортивной подготовки	2	2	-
	• Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования	2	2	-
	• Правила соревнований по фехтованию	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	64		64
3	Специальная физическая подготовка	42		42
4	Основы спортивного фехтования на шпагах, технико-тактическая подготовка	240		240
5	Участие в соревнованиях	4		4
6	Контроль-переводные испытания	4		4
	<b>Всего часов</b>	<b>368</b>	<b>14</b>	<b>354</b>

Планируемые результаты:

должен знать:

- особенности спортивного фехтования на различных видах оружия;
- правила техники безопасности при работе с оружием;
- основные позиции: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- технику выполнения оборонительных действий;
- технику выполнения атакующих действий;
- характеристика поражаемой поверхности;
- технику выполнения оборонительных и атакующих действий на шпагах;
- основы тактики фехтования;

- особенности выполнения силовых упражнений;
- правила поведения на выездных соревнованиях и тренировках;
- требования к участникам соревнований;
- действия арбитра на фехтовальной дорожке.

Должен уметь:

- самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов;
- анализировать действия противника;
- находить наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации;
- применить технику оборонительных и атакующих действий на шпагах;
- выполнять строевые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки;
- сохранять дистанцию в парных упражнениях, в бою;
- применять комбинации приемов передвижений;
- самостоятельно выполнять силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук, ног.

Таблица 2.3.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	тема	количество часов		
		всего	теоретических занятий	практических занятий
1	Теоретическая подготовка	14	14	-
•	Техника безопасности	2	2	-
•	Морально- этические нормы поведения фехтовальщиков	1	1	-
•	Основы техники и тактики фехтования	3	3	-
•	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-
•	Общая и специальная подготовка фехтовальщиков	2	2	-
•	Правила и организация соревнований	2	2	-
•	Анализ спортивной деятельности	2	2	-
4	Общая физическая подготовка	64		64
5	Специальная физическая подготовка	42		42
6	Основы спортивного фехтования на шпагах, технико-тактическая подготовка	240		240
7	Участие в соревнованиях	4		4
8	Контроль-переводные испытания	4		4
	<b>итого часов</b>	<b>368</b>	<b>14</b>	<b>354</b>

Планируемые результаты:

должен знать:

- особенности спортивного фехтования ;
- правила техники безопасности при работе с оружием, при занятиях во время проведения массовых мероприятий,
- основные позиции: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- технику выполнения оборонительных действий;
- технику выполнения атакующих действий;
- характеристика поражаемой поверхности;
- сохранение расстояния между участниками боя;
- технику выполнения оборонительных и атакующих действий на шпагах;
- основы тактики фехтования;
- комплексные тактические характеристики;
- особенности выполнения силовых упражнений;
- правила поведения на выездных соревнованиях и тренировках;
- требования к участникам соревнований;
- действия арбитра на фехтовальной дорожке.

Должен уметь:

- самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов;
- анализировать действия противника;
- находить наиболее правильные решения для каждой тактической ситуации;
- проверять исправности оружия;
- применять технику оборонительных и атакующих действий на шпагах;
- применять разные комбинации шагов и выпадов;
- выполнять строевые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки;
- сохранять дистанцию в парных упражнениях, в бою;
- применять комбинации приемов передвижений;
- выполнять подтягивание на перекладине;
- самостоятельно выполнять силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук, ног.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

В ходе реализации данной Программы могут быть использованы разнообразные методы обучения: словесный (беседы, блиц-опрос, устное изложение тренера), наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (тренировки, соревнования по фехтованию).

Программа предусматривает использование следующих методов в работе с обучающимися:

беседа;

лекция;

демонстрация слайдов и фильмов;

рассматривание иллюстраций и другие.

В процессе реализации Программы используются следующие формы проведения занятий:

групповой урок;

боевая практика;

индивидуальный урок;

занятия по физической и теоретической подготовке;

контрольные и официальные соревнования.

Основными формами тренировочной работы по фехтованию являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

### **Краткое содержание теоретических занятий**

#### **1. Беседы по технике безопасности.**

Правила поведения учащихся в Учреждении, на дорогах и на транспорте. Техника безопасности при занятии в спортивном зале, при пожаре, при угрозе осуществления террористического акта, во время массовых мероприятий.

#### **2 . История фехтования.**

Фехтование в древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе – итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии.

Фехтование в СССР и России.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

#### **3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.**

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований.

Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи.

Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание).

Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры

личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употреблении спиртных напитков.

#### 4. Морально-этические нормы поведения фехтовальщиков.

Характеристика моральных норм и правил этики. Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства фехтовальщика. Психологическая подготовка к соревнованиям.

#### 5. Строение человеческого организма, его развитие и влияние на него физических упражнений.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное средство и условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### 6. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы. Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа – поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж и противопоказания к массажу.

#### 7. Основные средства спортивной подготовки.

К основным средствам и условиям спортивной тренировки фехтовальщиков относятся:

- 1) общеразвивающие, подготовительные и специальные спортивно-гимнастические упражнения, вспомогательные виды спорта и подготовка к сдаче норм комплекса ГТО;
- 2) основные упражнения без оружия и с оружием, приемы и боевые действия фехтования, выполняемые без противника, с партнером и с тренером; боевые схватки, вольные бои, проводимые с различными противниками, с тренером; учебные, специальные и календарные соревнования, судейство соревнований и учебная практика;
- 3) гигиенические факторы — утренние физические упражнения с включением элементов техники отдельных приемов в домашних условиях, закаливание, соблюдение режима дня, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль;
- 4) материально-техническая база — зал, площадка, стадион, оружие, снаряжение, спортивная форма, оборудование, инвентарь;
- 5) общие основы теории и методики спортивной тренировки, техники, тактики и т. д.

Принципы тренировки:

Спортивная тренировка строится на основе следующих педагогических принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации. Взаимосвязь принципов тренировки.

#### 8. Общая и специальная подготовка фехтовальщиков.

Цели и задачи общей и специальной физической подготовки фехтовальщиков.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания. Однако по характеру требований к различным физическим способностям и особенностям двигательных навыков в одном ряду с фехтованием стоят баскетбол, футбол, теннис, хоккей, бокс, акробатика. Значит, можно рекомендовать тренерам и спортсменам применять с наибольшей эффективностью упражнения из указанных видов спорта.

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

#### 9. Основы техники и тактики в фехтовании.

Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики в тренировке фехтовальщика. Типовой состав приемов и действий. Анализ техники основных положений и приемов фехтовальщика (боевая стойка, приемы передвижения, выпад, позиции, соединения, уколы). Анализ техники боевых действий нападения и защиты (атаки, защиты, ответы). Тактические умения. Тактики ведения боя.

#### 10. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования.

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение, вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала – линолеумные или резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки-сматыватели шнура. Информационная аппаратура. Спортивная одежда – фехтовальный костюм, туфли, гетры, бандажы, жесткие бюстгальтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

#### 11. Правила и организация соревнований.

Правила соревнований. Виды, способы и характер проведения соревнований.

Подготовка мест соревнований. Обязательные требования к участникам соревнований. Действия арбитра на фехтовальной дорожке.

### **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.

Содержание общей физической подготовки:

- строевые упражнения (действия в строю, ходьба, бег);
- общеразвивающие упражнения (на мышцы рук, на мышцы ног, на мышцы туловища);
- упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры).

### **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.

Содержание специальной физической подготовки:

- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения на расслабление.

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.

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

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Этап начальной подготовки**

содержание занятий	Этап начальной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
<b>техническая подготовка</b>			
<b>приемы передвижений:</b>	+	+	+
Держание оружия	+	+	
Боевая стойка	+	+	+
Шаг вперед	+	+	+
Шаг назад	+	+	+
Серия шагов вперед	+	+	+
Серия шагов назад	+	+	+
Выпад	+	+	+
Закрытие из выпада назад, вперед	+	+	+
Салют	+		
Серия шагов вперед – назад	+	+	+
Выпад – закрытие вперед	+	+	+
Серия шагов вперед – выпад	+	+	+
<b>изучение позиций в защите:</b>			
Позиция 6-я закрывает верхний наружный сектор	+	+	+
Позиция 4-я закрывает верхний внутренний сектор	+	+	+
<b>перемена позиций в защите:</b>			
Из 4-й в 6-ю	+	+	+
Из 6-й в 4-ю	+	+	+
Укол прямо из 4-ой позиции	+	+	+
Укол прямо из 6-ой позиции	+	+	+
<b>атака простая с уколом:</b>			
В 4-ю позицию	+	+	+
В 6-ю позицию	+	+	+
<b>атака с переводом:</b>			
В 4-ю позицию	+	+	+
В 6-ю позицию	+	+	+
<b>специальные термины:</b>			
Сабля, шпага, рапира	+	+	+
Рукоятка	+	+	+
Гарда	+	+	+

Клинок	+	+	+
Острие клинка	+	+	+
Лезвие шпаги	+	+	+
Боевая стойка	+	+	+
Дистанция	+	+	+
Атака	+	+	+
Защита	+	+	+
Ответ	+	+	+
Боевая дорожка	+	+	+
Линия начала боя	+	+	+
Линия границы	+	+	+
Боковая линия	+	+	+
К бою готовьсь! Начинайте! Стоп!	+	+	+
Аппарат – электрофиксатор	+	+	+
Электрокуртка	+	+	+
Личный шнур (кабель)	+	+	+

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

К занятиям допускаются участники:

1. Зачисленные в группу 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 остриженные 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.**

1. 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.

## **9. 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 методики 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. 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 6-7), 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 8).

## **Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП**

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительного этапа организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно 2 раза в год — в начале и конце учебного года.

Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия,

содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов:

**Бег на 14 метров:**

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**Прыжок в длину с места:**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания):**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

**Упражнение на гибкость:**

Выполняется наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Фиксируется количество раз касания пола пальцами, ладонями рук. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

**Челночный бег 2 x 7 м (с), Челночный бег 4x14м (с)**

Бег с резкой сменой направления. Спортсмен должен пробежать несколько раз короткий отрезок дистанции, меняя направление. Конец отрезка, линию можно задеть любой частью тела. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**Челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (раз)**

Спортсмен должен пробежать несколько раз отрезок длиной 14 м, меняя направление. Фиксируется количество раз касания линии отрезка (любой частью тела).

**Непрерывный бег в свободном темпе (мин).**

Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (количество раз).**

И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

**Подтягивание в висе на перекладине (количество раз).**

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

## Нормативы общей физической подготовки. Юноши

	Контрольные упражнения (тесты)	7	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 )	5,0	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)	10,0	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
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (мин)	5	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	5	16	13	10	22	19	16	23	22	21	23	22	21	24	23	22
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (см)	120	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																

## Нормативы общей физической подготовки. Девушки

	Контрольные упражнения (тесты)	7	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)	5,0	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)	10,0	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
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (мин)	5	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	3	12	9	7	14	13	12	14	13	12	16	15	14	17	16	15
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (см)	115	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																



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

НП-1				
Держание оружия. Позиция 6-я. Шаг вперёд и полувыпад. Перемены позиций 6 – 4,4 – 6. Батман прямой из 6-го соединения и укол (удар) прямо.	Боевая стойка. Позиция 4-я. Имитация укола прямо из 6-й. Перемены соединений 6 – 4, 4 – 6.	Шаг назад, вперёд. Соединение 6-е. Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксирую конечное положения клинка. Укол прямо стоя на месте.	Серия шагов вперёд, назад. Соединение 4-е. Вертикальные покачивания остриём клинка с амплитудой 10-15 см. в конечном положении укола.	Полувыпад, закрытие из полувыпада назад. Салют. Круговые движения остриём с различной амплитудой, в верхних позициях.
НП-2				
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.	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.	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.	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.	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.
НП-3				
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.	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.	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.	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.	Боковая линия, атака правильная, ответ правильный, атаки обоюдные, встречный запаздывающий укол, своевременный укол, аппарат-электрофиксатор, электрокуртка, личный шнур.

### **4.3. 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 годичного 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.

## **5. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Требования к материально-технической базе для осуществления общеразвивающей программы физического воспитания:

наличие спортивного зала;

наличие тренажеров;

наличие раздевалок, душевой;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения физической подготовки.

## **6. Перечень информационного обеспечения программы.**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

8. Устав МБУДО ГЦ «Виктория».

9. Методические рекомендации:

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2020.

10. Правила соревнований по фехтованию.

#### **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.Мартьянов. – 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.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

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