

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ЦЕНТР «ВИКТОРИЯ»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического
совета МБУДО «Центр «Виктория»
протокол от 03.05.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУДО «Центр «Виктория»
_____ И.Г. Васильев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта

«Фехтование»

Уровень программы: предпрофессиональная

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Новосибирск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
1. Пояснительная записка	4
2. Анализ соревновательной деятельности фехтовальщиков на саблях	8
3. Организационно-методические рекомендации по подготовке юных фехтовальщиков на саблях	10
4. Учебный план	15
5. Методическая часть	17
6. Воспитательная работа	34
7. Система контроля и зачетные требования	37
8. Перечень информационного обеспечения программы	48

Программа обучения фехтованию

ВВЕДЕНИЕ

В современном фехтовании произошло, значительные изменения в течение последних 10-15 лет в области правил фехтования, правил судейства, правил проведения соревнований. Все эти изменения соответственно влияют на методику обучения фехтованию детям с самого начала их занятий. От мотивации, содержания, формы, методов предмета обучения, условий и руководства ведения работы во многом зависит судьба молодых людей.

Данная программа является систематизированным изложением главных направлений обучения, основных целей и задач для грамотного обучения детей фехтованию и подготовки их к переходу к спорту высших достижений.

Задачи и проектируемые результаты очерчивают основной круг пространства повседневной работы тренерско-преподавательского коллектива. При этом учтены традиции и особенности фехтовальной школы города Новосибирска, опыт и достижения прошлого, реальные проблемы сегодняшнего дня, тенденции развития мирового спорта и фехтования в частности.

В силу демографических, социально-экономических изменений в стране и острого дефицита финансовых средств, выделяемых на развитие физической культуры и спорта, постоянно сокращается число занимающихся, а, следовательно, становится все уже круг лиц, из которых готовят чемпионов. Остро встает проблема функционирования системы отбора, подготовки спортивного резерва, т.е. поиска талантливых спортсменов, способных в современных условиях крупнейших соревнований достичь спортивных результатов мирового уровня.

Изменения в современном фехтовании ставят перед нами проблему разработки оптимальных тренировочных программ, обеспечивающих развитие интеллектуальных и основных физических качеств, обоснованную подводу к соревнованиям и максимальной реализации достигнутого уровня подготовленности для победы на соревнованиях.

Сложившаяся ситуация диктует поиск нетрадиционных форм работы, в том числе поисковой и экспериментальной.

Данная программа разработана на основе современных исследований в области психологии, эффективных методик спортивной и общефизической подготовки.

Программа содержит теоретический и практический материал для организации работы отделения фехтования на саблях. Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с изменением в основном составе боевых действий и возрастанием требований к подготовке занимающихся фехтование детям и подросткам.

Отличительными особенностями данной программы является анализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности фехтовальщиков на саблях, акцент 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.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "фехтование" (далее - Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Новосибирска «Центр «Виктория»(далее - Организация)разработана в соответствии с федеральным законом от 04.12.2007 г. №329 -ФЗ " О физической культуре и спорте в РФ". Приказом Министерства спорта РФ от 31.10.22 г. №877 " Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ФЕХТОВАНИЕ", требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. №999, Уставом Учреждения; иными локальными нормативными актами Учреждения.

Проблематика систем обучения в Новосибирской Области связана с очень ранним требованием результата от молодых спортсменов. Из-за этого тренеры пренебрегают многими техническими исправлениями в обучении своих спортсменов, что приводит к очень грубым ошибкам в будущем которые трудно исправить потом.

Данный проект создан с учетом всех особенностей последних изменений с современным фехтовании. Создан он так же с учетом необходимости развития системы подготовки на всех возрастах. Преимущество младших возрастов со средними и далее со старшими очень важна для работы системы подготовки в целом. Так же разработана система перехода спортсменов после окончания карьеры в судейский корпус.

В данном проекте также описан целый комплекс развития фехтования в Сибирском регионе направленный на основные направления, такие как: упорядочение четкой системы отбора в сборные команды, уделение большего внимания детскому спорту, разработка сайта федерации со всей необходимой информацией, формирование имиджа команды Новосибирской области.

В данном проекте описана система подготовки спортсменов, на всех уровнях подразумевающая под собой систему бригадного метода работы тренеров с использованием метода консультирования. Данный метод заключается в том, что строится группа тренеров, работающая на общий результат и отвечающая в равной степени за результат и неудачи данной системы и определённых спортсменов. Каждый из тренеров имеет свой круг задач, которые он должен решить на данный момент с теми или иными учениками. В бригаде тренеров нет определённого лидера, есть люди, которые работают на определённых этапах становление личности как спортсменом и зарабатывания максимально возможных результатов. Часто при использовании этого метода преподавания используется в помощь метод консультирования тренерами большего возраста или в силу каких-либо причин тренеров, которые не могут работать на практике со спортсменами (индивидуальные уроки). Эти тренеры имеют свой взгляд на вещи и со стороны могут указать на определённые ошибки, которые практикующий тренер мог не заметить по какой-либо причине. Что немало важно чтобы данные «консультанты» часто выезжали на соревнования всероссийского и международного уровней, для того чтобы они были в курсе всех тенденций мирового фехтования и мирового судейства.

Проблема личности занимает одно из первых мест среди проблем, которые всегда привлекали внимание ученых. В настоящее время актуальной является задача воспитания духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности. Огромное значение для формирования гармонически развитой личности имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Физическая культура как неотъемлемая часть общей и профессиональной культуры должна быть важнейшей составляющей частью решения проблемы преобразования самого человека, его отношения ко многим явлениям общественной жизни, подготовке здоровой молодежи к труду. В настоящее время большое значение приобретает индивидуально-личностное и физическое развитие личности, которое реализуется на основе личностно-развивающих воспитательно-образовательных технологий.

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

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с изменением в основном составе боевых действий и возрастанием требований к подготовке занимающихся фехтованием детям.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, научные и методические разработки по фехтованию отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала их занятия фехтованием и до уровня высшего спортивного мастерства.

Цель данной программы является: формирование системы подготовки спортсменов оптимально подходящей к условиям современного фехтования, определить направление и содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы отделения фехтования МБУ ДО «Центр «Виктория».

Для достижения поставленной цели необходимо решение основных задач:

- образовательных;
- воспитательных;
- спортивных;
- оздоровительных.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

- определение основного направления обучения фехтования, которое пронизывает все возрастные группы;
- формирование коллектива тренеров-преподавателей работающих в одном ключе для большей эффективности системы;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств фехтовальщиков: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фехтовании;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды России;
- организация профессиональной подготовки (подготовку тренеров и судей по фехтованию).

Занятия по фехтованию рассчитаны на 8 лет работы с детьми и подростками (с 8 и до 17 лет).

Продолжение занятий и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по итогам сдачи контрольно переводных нормативов и оформляется приказом директора МБУ ДО «Центр «Виктория».

Продолжительность занятий и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов.

В программе определены пути организации и планирования учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбора и комплектования учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по

присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

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	14-20 чел	6	3-5	ОФП
	2 год	9-10 лет	12-20 чел	8	3-5	ОФП, СФП 3 юн
	3 год	10-12 лет	12-20 чел	8	3-5	ОФП, СФП 3 юн
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	11-13 лет	10-12чел	12	4-6	ОФП, СФП 2 юн, 1 юн
	2 год	11-13 лет	10-12 чел	12	4-6	ОФП, СФП 1 юн
	3 год	13-14 лет	8-10 чел	16	6	ОФП, СФП 3 взр
	4 год	15-16 лет	8-10 чел	16	6	ОФП, СФП 2 взр
	5 год	16-17 лет	8-10 чел	16	6	ОФП, СФП 1взр, КМС

2. АНАЛИЗ СОСТАВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Проблемы формирования состава соревновательной деятельности и оптимизации методики технико-тактического совершенствования являются актуальными по ряду объективных причин, связанными с существенными нововведениями в правила соревнования, приведшими к внешне выражаемым изменениям в особенностях применения средств единоборства.

Основным источником получения современного материала для определения адекватных инновационных путей в методике тренировки фехтовальщиков служит соревновательная деятельность в избранном виде спорта.

Изучая соревновательную деятельность квалифицированных фехтовальщиков, мы обратили внимание на изменчивость показателей применения спортсменами главных средств единоборства и состава ошибок, допускаемых при их реализации в условиях протекания соревновательного поединка.

Анализ боевой деятельности фехтовальщиков свидетельствует, что атаки находят самое широкое применение и вносят наиболее существенный вклад в общую успешность соревновательной деятельности в сравнении с другими средствами ведения поединков, являясь при этом весьма эффективными боевыми действиями. Их высокая результативность обусловлена особенностями фехтования, в котором атакующий имеет больше шансов на успех. Основной причиной нерезультативного применения атакующих действий является неадекватный выбор спортсменами направления нападения в завершающей части. Объективно лимитированные пространственные и временные характеристики нападений, при острой конфликтной борьбе с противником за дистанцию, во многом обуславливают данное положение.

С наибольшими объемами применяются простые атаки, их невысокая результативность связана с простотой предугадывания противником финала нападения.

Основной причиной нерезультативного применения простых атак является неадекватный выбор спортсменами направления нападения в завершении атаки. Атаки с финтами, с действием на оружие и комбинированные (последние используются крайне редко), имеющие более сложную двигательную структуру, выполняются с объемом немногим менее 30% от общего числа атакующих действий. Причем наиболее результативны атаки с действием на оружие, где основной причиной нерезультативного применения является тактически неадекватный выбор спортсменами направления нападения в завершении атаки. Атаки с финтами имеют достаточно высокую результативность, однако, ужесточение требований правил соревнований к временному опережению противника встречным нападением привело к тому, что при их выполнении стали превалировать временные ошибки.

Вместе с тем, для фехтовальщиков типично выполнение основных атак, отличающихся своей низкой результативностью.

Главенствующей причиной нерезультативного применения основных атак является неадекватный выбор спортсменами направления нападения в завершении атак, что связано с высокой степенью их предсказуемости для

противника. Высокие требования к уровню развития переключения от неудачной атаки к повторной, от обороны к нападению, делают временные ошибки главенствующими при выполнении повторных и ответных атак. Данные разновидности атак вместе с атаками на подготовку выполняются в объеме чуть выше 29% от всего их количества. Так как успешное их выполнение обеспечивается, высокими требованиями к технической подготовленности фехтовальщиков и, особенно к уровню развития специальных тактических умений. Самыми результативными из них являются атаки на подготовку. Основной причиной нерезультативного применения данных атак является неадекватный выбор спортсменами направления нападения в завершении атаки, что обусловлено закономерностями фехтования.

Средствами противодействия атакам являются защиты с ответами и контратаки. При этом очевиден приоритет использования защит 24,2%, при результативности 36,6%. Основной причиной их нерезультативного применения является неадекватное определение направления нападения противника (75%). Что обусловлено объективными трудностями эффективной реализации защит в фехтовании, связанными с наличием большой поражаемой поверхности и вариативными способами достижения победы (ударом или уколом), при высочайшей скорости взаимодействия спортсменов на относительно небольшой дистанции.

Лишь в одном случае из трех, после выполненной защиты применялся ответ, что согласуется с успешностью применения защит (36,6%). Исключительно высока результативность ответов и контрответов, связана с объективными трудностями противодействия им (крайне малая дистанция, позволяющая нанести простой ответ, необходимость атакующему преодолеть инерцию движения вперед и переключиться от нападения к парированию ответа). Успешно выполнив защиту, спортсмен значительно снижает степень тактической неопределенности боевой ситуации для выбора способа собственного действия. Главенствующей ошибкой при реализации ответов также является неадекватный выбор направления нападения (84,6%).

Контратаки выполняются значительно реже (17,5%) и с низкой результативностью (18,2%) (таб.1). Основной причиной нерезультативного применения контратак, является их тактическая неадекватность (83,8%), что связано с неправильной оценкой спортсменом складывающейся ситуации, при преднамеренном характере их применения.

Объем применения контрзащит 2,5% с контрответами 0,8% в боевом арсенале квалифицированных фехтовальщиков на саблях незначителен (таб.1). Основной причиной нерезультативного применения контрзащит,

являются временные ошибки (54,8%). Результативность контрответов очень высокая (94%).

Ремизов выполняются редко (0,6%) и весьма результативно 75,3% . Основной причиной нерезультативной реализации ремизов (83,6%), является их тактическая неадекватность, так как более 90% всех ответов в поединках квалифицированных фехтовальщиков являются простыми по способу и весьма однотипными по выполнению.

Данное исследование позволило выявить объективные показатели применения главных средств единоборства и состав ошибок при их реализации, позволяющие оптимизировать процесс подготовки совершенствования операционного состава основного соревновательного упражнения у фехтовальщиков.

3.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки фехтовальщиков;

- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- внедрение оптимального соотношения различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличиваются удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом годового цикла.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- общепедагогических: воспитывающее обучения «воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности»,

- сознательности и активности (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий),

- творческого индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении отношения, инициативности и самостоятельности), доступности и учебного материала, регулярность занятий чередование нагрузок и отдыха), наглядности (создание правильного представления на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия);

- спортивной тренировки – направленности к высшим достижениям (полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга),

- специализация и индивидуализация (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе),

- единство всех сторон подготовки (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга),

- непрерывности и цикличности (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса),

- максимальности и постепенности повышения требований (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки),

- волнообразности динамики нагрузок (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья и возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности).

Процесс развития специальных двигательных качеств в фехтовании представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия.

Для решения задач программы фехтования необходимо использовать разнообразные методы и приемы:

- словесный - команды и распоряжения, указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описание и объяснения, пояснение и сравнение (целесообразно-образное сравнение), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение, самоотчеты и самооценки, лекции и беседы;

- наглядный: показ тренера, фото и кинопоказ, графическое изображение;

- практический: целостного и расчлененного упражнения, упрощенного и усложненного упражнения, игровой, круговой и самостоятельный.

Разработка и внедрение данной программы по фехтованию предполагает реализацию лично- развивающих подходов:

Системно-структурного: построение системы занятий фехтованием на основе воспроизведения структуры двигательных действий в умениях и навыках, определяющих целостность обучения и воспитания физических качеств учащихся

Личностно - ориентированного: организация занятий с учетом потребностно-мотивационной сферы, направленных на усиление личной заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимание влияния на него физического упражнений;

Деятельностного: применение приемов, которые подразумевают повышение доли самостоятельности учащихся в учебной деятельности, приобретение знаний и формировании естественных видов движений;

Интегративного: проведение занятий, которое в содержание программного материала по физическому воспитанию включает компоненты творческой деятельности, обеспечивающее гармоничное развитие физических, духовных, нравственных, эстетических основ личности.

Особо значимым является подход, который ориентирует воспитательно-образовательный процесс на разностороннее развитие личности и ее самоопределение во время творческого овладения двигательной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

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

Физическая подготовка — общеразвивающие упражнения, способствующие повышению общей дееспособности. Специальные упражнения направлены совершенствуют качества, необходимые фехтовальщику: силу, быстроту, ловкость, взрывную силу, 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 — имеет своей целью поддержать и совершенствовать имеющиеся тактические навыки и умения прививать новые, исправлять стойкие недостатки, расширять и углублять репертуар боевых действий.

Теоретическая — лекционная, входе практических занятий, самостоятельная (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фехтовании).

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

Требования к организации занятий по фехтованию

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных фехтовальных залах. В зале должны быть: электрофиксатор уколов (ударов), катушки - сматыватели с проводами и вилками, токопроводящие дорожки, нейтрализующие уколы, нанесенные в пол. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалки, комната для тренеров, оружейная, душевые, туалеты, мастерская. Для занятий физической и технической подготовкой фехтовальщиков требуется спортивный зал размером 28 * 36м (вмещающий 8 фехтовальных дорожек). Пол в спортивном зале деревянный, соответствующий общепринятым стандартам. Освещение зала должно соответствовать нормам, установленным правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерен над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающимся).

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%. Стены должны быть однотонные, не яркие. Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобна для уборки, которая проводится ежедневно 2 раза.

Важно, чтобы на тренировках фехтовальщики были в специальной фехтовальной форме: фехтовальная маска, фехтовальный защитный костюм, перчатка, жесткости и бандажи.

Занятия по ОФП и СФП, рекомендуется проводить во весь период учебного года, и в особенности в подготовительный и переходный период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу со спортсменами (значение соревнований, сведения о командах соперников), после окончания, провести анализ выступления. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании соревнований, а дать спортсменам время для отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу. При организации работы по фехтованию в МБУ ДО «Центр «Виктория» необходимо иметь следующие документы: программу, учебный план, годовой график распределения учебного материала, расписание занятий.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, программный материал по возрастным группам, план воспитательной работы, календарный план соревнований, журнал учета.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4.1. 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 (техничко-тактическая подготовка,

инструкторская и судейская практика, медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация).

Учебный план тренировочных занятий на 46 учебных недель
МБУДО «Центр «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	80	80	80	80	120	120	120
2	Специальная физическая подготовка	65	80	80	145	145	190	190	190
3	Технико-тактическая подготовка	136	176	176	277	277	368	368	368
4	Теоретическая и психологическая подготовка	11	16	16	22	22	26	26	26
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	6	6
6	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	-	12	12	22	22	26	26	26
7	Медицинское обследование	не менее 2-х раз в год							
8	Методическая работа в неделю (вне сетки часов)	1,5	2	2	3	3	4,5	4,5	4,5
	Нагрузка в неделю (час)	6	8	8	12	12	16	16	16
	ВСЕГО часов:	276	368	368	552	552	736	736	736

4.2.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	13-22	12-15	10-17
Специальная физическая подготовка(%)	13-24	9-22	7-27	7-16
Технико-тактическая подготовка (%)	49-59	47-65	40-65	50-65
Теоретическая подготовка (%)	3-5,5	2-5	3-4	3,5-4,5
Контрольно-переводные испытания(%)	1-1,5	1-1,5	1-1,5	0,8-1,5
Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях (%)	-	2-4	2-4	3-4,5

5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

5.1. 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

Задачи начальной подготовки детей первого года обучения

1. Набор детей для занятия фехтованием не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные,

инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, ловкие, с хорошей координацией движений, положительной внешней и внутренней мотивацией.

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3. Ознакомление и обучение основам выполнения простейших приемов фехтования и специализированных движений.

4. Выполнение нормативов по общей и специальной физической (табл.4) подготовке и по элементам фехтования.

Специализированные положения, приемы передвижений.

Держание оружия;

Боевая стойка;

Шаг назад;

Шаг вперед;

Серия шагов вперед;

Серия шагов назад;

Полу-выпад;

Закрытие из полу-выпада назад;

Позиции 3, 4, 5;

Соединения 3; 4;

Салют;

Шаг вперед и полу-выпад;

Специализированные движения с оружием.

Имитация укола из 3-ей позиции, стоя на месте по маске, по левому боку, по правому боку;

Имитация ударов сабли с полу-выпадом, фиксируя конечное положение клинка;

Круговые движения клинком в верхней позиции;

Вертикальное покачивание острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации удара по маске .

Технические умения

Перемены позиций

- из 3-й в 4-ю

- из 4-й в 3-ю

- из 3-й в 5-ю.

Перемены соединений:

- 3-го в 4-е

- из 4-го в 3-е

Удар по маске, стоя на месте (с полувывпадом)

Удар по правому боку, стоя на месте (с полувывпадом).

Удар по левому боку, стоя на месте (с полувывпадом).

Удар переносом по правому боку (плечу вооруженной руки) стоя на месте (с полувывпадом)

Удар по левому боку, стоя на месте (с полувывпадом).

Атака ударом по маске с полувывпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувывпадом.

Атака ударом по правому боку с полувывпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувывпадом.

Атака ударом по левому боку с полувывпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувывпадом.

Защита 3-я без ответа (с ответом удара по маске).

Защита 4-я без ответа (с ответом удара по маске).

Защиты 3-я и 4-я с выбором с ответом удара по маске.

Атака ударом по маске и переключением - удар по правому боку с серией шагов и полувывпадом.

Атака ударом по маске и переключением - 4-я защита с ответом ударом по маске от встречного удара по левому боку.

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

Защита 5-я без ответа.

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

Этап начальной подготовки, свыше 1 года обучения

Минимальный возраст обучающихся – 9-10 лет

Продолжительность обучения – 2 года

Задачи начальной подготовки детей 2,3 годов обучения

1. Отбор перспективных детей для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизических показателей, вызванных систематическими занятиями фехтованием (табл.4).

2. Дальнейшее укрепления здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств выполнения упражнений.

3.Разносторонняя сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (табл.5).

4.Ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

5.Привитие интереса к занятиям фехтованием, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности, создание условий для развития личностных качеств учащихся.

6.Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в детских соревнованиях.

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;

Технические умения

Атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом.

Атака ударом по левому боку с шагом вперед и выпадом.

Атака ударом по правому боку (плечу вооруженной руки) с шагом вперед и выпадом. Защиты 4-я и 3-я с выбором и ответ ударом по маске.

5-я защита и ответ ударом по маске.

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

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

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

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

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

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

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

Комбинация действий - ложная атака ударом по маске и повторная атака ударом по маске на отступающего противника (тренера).

Атака ударом по маске и переключением - удар по правому боку (плечу вооруженной руки).

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

Тактические знания и качества

Тактические знания

Первая информация о фехтовании включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижения.

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

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

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснование требований сохранению определенного расстояния между участниками боя, а также и до партнера во время упражнения.

Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

- атаки в открытый сектор
- прямой защиты и ответа
- атаки с переводом
- атаки с батманом и нападением в открытый сектор
- атаки с финтом в открытый сектор и ударом в открываемый сектор.

Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. Обязательной для занимающихся является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны.

Фехтовальщикам необходимо знать:

- Показатели применения главных разновидностей средств единоборства и ошибок допускаемы при их подготовке и применении.
- Его ростовые показатели.
- Излюбленные приемы, выполняемые противником.
- Какую защиту применяет чаще остальных по ходу боя.
- В каком соотношении использует атаки по моменту начала и по способу выполнения. И какие из них наиболее результативные, состав их ошибок.

- Сколько времени затрачивает противник на выполнение того или иного боевого действия. Его моментные (в какой начинает, в какой заканчивает действие), дистанционные (каково по глубине передвижение противника - типовое, максимальное), ритмические (характер передвижения против) характеристики.

- Какова продолжительность нападений и защит (одно-темповые, двух-темповые, трех-темповые, много-темповые). Какая из них используется для того или иного боевого действия, какая чаще и результативнее.

- Уровень скоростно-силовых способностей противника (ускорение вооруженной руки, насколько быстра его переключаемость после не удавшейся атаки к обороне, уровень быстроты реагирования простой двигательной реакции).

- Как действует противник преднамеренно или на основе двигательных реакций.

- Характер реагирования спортсмена (обусловлено, с выбором, с переключением) какой используется чаще.

- Какие действия выполняет в первом намерении, какие в последующих и какие из них используются чаще, чем другие и более результативные.

Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием. Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Тактические качества

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетается с установками на его проявление в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей. Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

Тренировочный этап, первого и второго года обучения

Минимальный возраст обучающихся – 10-12 лет

Продолжительность обучения – 2 года

На данном этапе обучения спортсменам необходимо плотно работать на фехтовальных тренировках в сочетании с тренировками СФП и ОФП. Игровые тренировки можно использовать в качестве отвлечения от тренировочного процесса.

Игровые тренировки: спорт игры, подвижные игры, эстафеты. Уклон на скоростно - силовые характеристики спортсмена, развитие логики, командного духа.

Перед сезоном в соответствии с календарем соревнований по данному возрасту производится перспективное планирование, в котором распределяются тренировки ОФП, фехтовальные тренировки и игровые по времени года. В начале сезона проходит много тренировок ОФП для набора сил на весь сезон.

Так же в течение года может произойти оперативное планирование, оно может быть связано с травмой спортсмена, изменением в календаре или попадание на УТС перед определёнными соревнованиями.

СФП (ОФП) зависит от части сезона и времени, которое есть до следующего турнира. Специальные упражнения на развитие взрывной силы, взрывной скорости. Упражнения используются такие, как и с группами начальной подготовки 3 года обучения только поднимается интенсивность и нагрузка. Используется работа в тренажерном зале в купе с работой с тренером или работой над фехтовальным передвижением.

Не забывать упражнения для укрепления спины, брюшного пресса, плечевого пояса, это необходимо для равновесия спортсменов в боевой стойке, что позволяет избежать многочисленных ошибок в будущем.

Для спортсменов в идеале была бы самостоятельная работа дома над брюшным прессом и мышцами спины, также работа на статику. Данные мышцы помогают держать равновесие, которое особо важно для фехтовального передвижения.

Схемы круговой тренировки.

1. Некоторое количество упражнений (зависит от количества спортсменов): скакалка, челночный бег, прыжки через барьеры, работа на стэпах, прыжковые упражнения.

Разбиваются спортсмены по парам на каждое упражнение и работают в максимальном темпе от 1 до 2 минут, далее сразу же бой на 3 удара без оружия в «2 движения». И дальше меняем упражнения.

2. Полоса препятствий. Серия из прыжковых, беговых и координационных упражнений в конце ускорение. Следить за правильностью выполнения каждого упражнения по отдельности. Шесть серий надо сделать по аналогии с шестью боями в групповом этапе соревнований.

3. Полоса препятствий смешанная. Ко всем упражнениям добавляем больше челноков, в финальной части спортсмен делает упражнения фехтовального передвижения. Самое важное следить за качеством передвижения, за остановками, за скоростью выполнения движений.

4. Полоса такая же, как и в третьем варианте, только в финальной части добавляется тренер, идет минимальный индивидуальный урок.

Все это делается для того чтобы спортсмен мог контролировать себя и свои мышцы в ситуации сильной усталости которая очень схожа с ситуацией страха и стресса которую испытывают спортсмены на соревнованиях.

Фехтовальные тренировки. Каждую неделю боевые практики на различные темы, набор боёв, командные встречи.

Работа над передвижением должна проходить постоянно. В моменты перед соревнованиями заблаговременно необходима отработка дистанций в парах, в уроках также работа с оружием: перехваты, захваты, прямая рука, защиты с ответом в различные сектора с различными дистанциями. Отработка четкого понятия дистанции к каждому приёму(смотреть схему по дистанции).

Бои по заданию на отработку дистанции, отработку различных боевых действий, боевых ситуаций, психологических приемов. Пример: в бою если спортсмен проваливается в атаке, то сразу же удар получает противник, прием защита-ответ дается 2 удара.

Различные смешанные командные встречи.

Серии боёв на 5 ударов, на одной дорожке 3 человека, фехтуют 30 минут подряд, победитель решает остаться ему на дорожке или нет.

Серии боёв на 5, 8 ударов, на одной дорожке 4 человека, фехтуют 20-30 минут, первые пары определяет жребий, а потом идут пары победителей, дальше пары проигравших и так далее.

Боевые практики на протокол с большим количеством боёв, пример три тура групп, потом сетка с выявлением всех мест.

В передвижении добавить работу на внимание, на слух, изменение дистанции, сектора. Ученики удерживают дистанцию с тренером и на поднятие руки (звуковой сигнал) делают определённое действие.

В этом возрасте и на данном этапе подготовки можно начинать использовать психологический подход в обучении и понимании фехтования. Производится опрос ученика по списку, который называется «контрольный перечень эмоциональных состояний». Опрос заключается в определении количества, раз и частоты ощущений, когда спортсмен оказывается в том или ином эмоциональном состоянии. Потом, используя анализ результатов выводиться общее состояние спортсмена в определённый момент, начиная от энтузиазма и интереса, заканчивая безнадёжностью и апатией.

Летом для спортсменов данной возрастной категории производится углубленная работа ОФП с добавлением СФП. Если есть возможность провести

лагерь или тренировочный сбор в горах для выработки большего количества красных кровяных тел что в будущем поможет набрать физическую форму для всего сезона.

В первые два года (11-12 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлении двигательных реакций. Затем в течение двух лет (13-14 лет) осваиваются базовые действия, и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований. Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества техники и тактики (табл.5). На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частного применения игровой направленности построения упражнений из-за сильного эмоционального воздействия. В возрасте 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором их двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером. Отмечено, что с 11 лет подростки способны совершать волевые усилия в соответствии с собственными мотивами.

Несмотря на высокую интенсивность, свойственную детям 11-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условия определенного интереса или увлеченности.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны 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 сила у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявлении в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет.

Технические умения

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

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

Атака с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому и левому боку.

Выполняется с комбинацией передвижений – серия шагов вперед и выпад (скачок и выпад + выпад).

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

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

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

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

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

Атаки с переключением:

- от удара по маске (левому боку) к удару по правому боку;
- от удара по правому боку к удару по левому боку;
- от удара по маске к верхней защите и ответом ударом по маске.

Контрзащиты верхние с выбором и контрответ ударом по маске.

Контратаки с переключением:

- от верхней защиты к удару по маске (из 3-й позиции);
- от защиты к удару по руке в наружный сектор (из положения с опущенным оружием)

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске.

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

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

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

Тактические умения

Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.

Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.

Преднамеренно защищаться от простых атак в определенный сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы.

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.

Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор.

Разведывать намерения противника применять определенную защиту для выполнения атаки переводом. Используется шаг вперед, перемена соединений, показ укола, удара.

Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижение назад и вперед, перемены позиций и соединений, показ удара.

Переключаться:

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

- от удара по маске к удару по правому боку

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак к ответам.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

-показ укола

-показ удара

- перемену позиций или соединений;

-медленно и коротко отступающего;

- медленно сближающегося;

- реагирующего конкретной защитой;

Вызывать простые атаки в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Выполняется длинным сближением.

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

Предвосхищать длину и быстроту атак, подготавливающих движений оружием для нанесения укола или удара отступающему противнику.

Обязательная информация и навыки

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов

Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду или ударом в поражаемую поверхность.

Подключать электрокуртку к маске и кабелю

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Знать требования по вызову места на дорожке по отношению к арбитру.

Самостоятельно проводить:

-разминку на тренировках;

-упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений;

-самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра;

-самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Тренировочный этап, третьего, четвертого и пятого года обучения

Минимальный возраст обучающихся – 13-15 лет

Продолжительность обучения – 3 года

Программа предназначена для занимающихся 13-17 лет.

В течение двух лет осваиваются базовые действия, и проводится адаптация занимающихся. В этом возрасте начинается пубертатный период 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.

Позиция вторая.

Соединение 2-е.

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

Простые атаки:

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

Атаки:

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

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

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

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

Ответы:

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

Контратаки:

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

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

Повторные атаки:

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

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

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

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске.

Атака второго намерения, завершаемая:

- повторной атакой ударом по правому (левому) боку;
- атакой с финтом ударом по маске и ударом по правому (левому) боку;
- контратакой ударом по руке в наружный сектор;

- верхней защитой с выбором от контратаки и ответ ударом.

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

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

Тактические умения

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего;

- показ укола;
- перемену позиций, вход в соединение;
- медленно и коротко отступающего, реагирующего определенной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника и наносить ответы;
- от простых ответов и контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать:

- атаки с батманом в определенный сектор
- излишне длинные атаки.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Противодействовать контратакам:

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

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом.

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.

Разведывать длину и быстроту отступлений противника для применения повторных атак и атак на подготовку.

Вызывать атаки переводом для применения круговой защиты.

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

Вызывать контратаки противника ударом по руке в наружный сектор для применения прямой защиты и ответа.

Различать подготавливающее сближение и действительной атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом
- от защиты к атаке с батманом и ударом по маске
- от контратаки к применению защиты и ответа
- от защиты к простой атаке.

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применение подготавливающих действий оружием.

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

Тактические знания и качества

Тактические знания

Осваивается тактическая информация определяющая выбор ситуаций и способов действий в поединках. Для этого необходимо знать;

-Какие подготавливающие действия использует противник для той или иной разновидности боевых действий.

-Какие из них выполняются чаще, чем другие.

-Каков характер их маневрирования, ритмичный характер передвижения.

-В каком положении наиболее часто находится оружие противника при подготовке различных боевых действий, либо какая совершается перемена позиций при этом.

-Какие используются имитации для подготовки любого из действий, какие наиболее часто.

-Как часто противник использует действия с угрозой, какие это действия.

-Сколько противник затрачивает времени на выполнение любого подготавливающего действия, каковы их дистанционные характеристики.

-В какой момент начинает подготавливающие действия, а в какой заканчивает.

-Какие способы достижения результативности нападения использует чаще, и приносят наибольшую результативность (выигрыш темпа, одновременность, оппозиция).

-Как защищается противник (конкретно, обобщающе) и что использует чаще.

-Какими способами выполняются защиты, и какой из этих способов наиболее част и эффективен (отбивом, подстановкой, отведение).

-Какие защиты превалируют преднамеренные или экспромтные.

-Наблюдается ли какая-нибудь система в выполнении преднамеренных защит.

-Характер реагирования спортсмена (обусловлено, с выбором, с переключением) какой используется чаще.

-Направленность перемещений при выполнении защит (со сближением, стоя на месте, с отступлением) и их показатели.

-Каким способом атакует чаще (ударом, уколом).

-Какие атаки превалируют преднамеренные или экспромтные.

-Наблюдается ли какая-нибудь система в выполнении преднамеренных атакующих действий.

- Характер реагирования спортсмена при выполнении атак по моменту начала и по способу выполнения (обусловлено, с выбором, с переключением) какой используется чаще.

- В какой сектор чаще завершает атаки по моменту начала и по способу выполнения - по маске, по паровому боку, по левому боку (вовнутрь, снаружи), по руке (сверху, снизу, во внутрь, снаружи) и как наносит удар обухом или лезвием и что чаще.

- Каким способом чаще и результативнее совершает обманные действия в атаках с финтом и комбинированных атаках (переводом, переносом).

- Какие защиты превалируют преднамеренные или экспромтные.

- Каким способом чаще контратакует противник (ударом, уколом).

- Наблюдается ли какая ни, будь система в выполнении преднамеренных контратак.

- Характер реагирования спортсмена при выполнении контратак (обусловлено, с выбором, с переключением) какой используется чаще.

- В какой сектор чаще выполняет контратаку - по маске, по паровому боку, по левому боку (во внутрь, снаружи), по руке (сверху, с низу, во внутрь, снаружи) и как наносит удар обухом или лезвием и что чаще.

- Какие контратаки, наиболее часто использует противник – простые или с финтом, и каковы их показатели.

- Контратаку с финтом, чаще использует перевод или перенос.

- Какие ответы использует противник, простые или с финтом, каковы их показатели и состав ошибок.

- Каким способом наносит ответ ударом или уколом и каковы их показатели.

- Какие варианты ответов с финтом выполняет чаще с переводом или с переносом их результативность.

- В какой сектор чаще выполняет ответ - по маске, по паровому боку, по левому боку (во внутрь, снаружи), по руке (сверху, с низу, во внутрь, снаружи) и как наносит удар обухом или лезвием и что чаще.

- Дистанционные показатели подготовок для атак по моменту начала и по способу применения.

- Показатели применения дистанции для контратак.

- Дистанционные показатели подготовок для контратак.

- Показатели применения дистанции для защит.

- Дистанционные показатели подготовок для защит.

- Какие подготавливающие действия противник использует для решения тактических задач (разведки, маскировки, вызова, помех).

- Какие из подготавливающих действий наиболее часто используются для разведки их показатели и состав ошибок.

- Какие из подготавливающих действий наиболее часто используются для маскировки их показатели и состав ошибок.

-Какие из подготавливающих действий наиболее часто используются для вызова их показатели и состав ошибок.

-Какие из подготавливающих действий наиболее часто используются для помех их показатели и состав ошибок.

Далее обучаемым сообщаются основные тактические установки на применение разновидности атак- простых, с финтом, с действием на оружие. Конкретизируется ситуация взаимодействия с оружием противника, которые определяют возможности из результативного применения.

Затем формируются оценки возможностей применения атак на различных этапах развития схваток, в частности:

- атак, предназначенных для начала схватки
- повторных атак
- атак на подготовку
- атак ответных.

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от ударов и уколов в туловище и маску. Сообщая занимающимся тактические знания о подготавливающих действиях, следует, прежде всего, обосновать назначение маневрирования. Применение маневрирования представляется как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника.

Тактические качества

Формирование тактических качеств должно строиться с учетом увеличения продуктивности видов памяти.

Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемое в стремлении фехтовальщика первым начинать боевые схватки.

Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностью к тактическому риску при использовании в поединках новых изученных действий.

В тоже время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка.

Волевые качества определяющие дисциплинированность ,организованность, старательность, усердие подкрепляются целеустремленностью, настойчивостью, упорством в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

5.2. 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 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.

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.

5.3 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны 2 спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на

использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинговое обеспечение» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Приказом Министерства спорта РФ от 02. 10. 2012 г. №267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила.

В соответствии с ними спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что потребляют в пищу и используется при подготовке и участии в спортивных соревнованиях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Тренер-преподаватель несет ответственность за:

- за знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество и тестирование спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Антидопинговые мероприятия (меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним), необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов, это:

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обеспечение в организации;
- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для тренеров, спортсменов, родителей;
- ежегодная оценка уровня знаний;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и, нарушению антидопинговых 3 правил, по применению различных фармакологических веществ и средств.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по этапам подготовки:

Таблица

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.«Веселые старты».	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУС АДА		Обучающийся	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»,	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА: https://course.rusada.ru/		Обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая	«Играй честно»	Ответственный	По назначению

	викторина		за антидопинговое обеспечение в регионе	
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Определения терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

5.4 Инструкция и судейская практика.

Одной из основных задач МБОУ ДО "Центр"Виктория" является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного

участника в организации и проведения соревнований по фехтованию. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение — у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся групп тренировочного этапа являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Это позволяет тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном вузе.

5.4 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий применения восстановительных средств.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры (1 раз в год для групп НП);
- углубленный медицинский осмотр(1 раз в год для групп ТЭ);
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- выполнение рекомендаций медицинских работников.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на: педагогические, психологические, медико-биологические, физиотерапевтические.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические средства восстановления:

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Медико-биологические средства восстановления:

С ростом объема средств СФП, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, баня.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы - формирование всесторонне развитой гармонической личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и

целеустремленности в занятиях фехтованием, настойчивости, трудолюбия, формирование установки на здоровый образ жизни.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летние лагерные сборы, оздоровительных и других мероприятий.

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно - тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия и торжественный прием вновь поступающих, проводы выпускников, просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, походы в театр, на выставки; оформление стенгазет, проведение дней здоровья, показательные выступления на районных, городских, краевых мероприятиях, поздравление учащихся с днем рождения. Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка; метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства и недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучат контролировать свое поведение. Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно развивать и самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять, как положительными, так и отрицательными оценками. Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога - всегда несет в себе положительный воспитательный заряд. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях,

не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные:

К моральным относятся:

- проявления доброты, внимания, заботы;
- одобрительные обращения;
- снисхождение;
- проявления восхищения, радостного удивления;
- внушение уверенности;
- похвала, раскрывающая основание оценки;
- проявление доверия;
- поручение ответственных дел;
- моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

К материальным вознаграждениям можно отнести:

- присуждение награды: грамота, медаль;
- присвоения звания с вручение отличительного знака.

Не менее значимы в практической деятельности педагога наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся:

- проявление огорчения тренером;
- ласковый упрек и намек.

Большой воспитательный эффект имеет развитие и сохранение спортивных традиций. Среди них важное место занимают различные юбилеи и события, сыгравшие важную роль в общих достижениях. Среди получивших распространение традиций наиболее интересны встречи ветеранов спорта с юными спортсменами, проведение известными мастерами тренировочных занятий с детьми и юношами, введение единой формы и эмблем.

Воспитательное значение имеют вывешенные в тренировочных помещениях афиши важных соревнований, фотографии лучших команд, отдельных спортсменов и тренеров, информационные сообщения о победах команд и конкретных победителях текущих соревнований.

Дело тренера - создавать в команде и клубе атмосферу дружбы, взаимопомощи, доброжелательности к товарищам по избранному виду спорта. Для этого важен целенаправленный подбор партнеров по характерам, личным склонностям, учет проблем их спортивного роста и возмужания.

Воспитательным целям служат показательные тренировки с приглашением друзей и родителей, ветеранов спорта, спортивных судей, соблюдение требований спортивного церемониала.

Спортивная этика - это совокупность норм и правил поведения, обязательных для фехтовальщика.

Поэтому соблюдение общепринятого церемониала на занятиях - построений при объявлении результатов боев, рукопожатий соревнующихся и приветствий капитанов, взаимных салютов по установленным правилам - должно быть неизменным условием организации учебного и соревновательного процессов.

Исключительно велико влияние тренера на весь ход спортивного совершенствования и нравственного воспитания фехтовальщиков, так как во время индивидуального урока тренер и спортсмен длительное время находятся в непосредственном контакте друг с другом. Работа с родителями - это часть воспитательной программы. Набирая новичков, тренер начинает общение с родителями, в которых рассказывает о тех мероприятиях, которые намечены на месяц, четверть, год. Присутствие родителей на первых соревнованиях очень помогают начинающим фехтовальщикам.

Традиционные турниры МБУ ДО "Центр" Виктория":

- «Поле Куликово»
- «Алмазные подвески»
- «Ледовое побоище»
- «9 Мая».

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ 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.

7.1. 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.

7.2. 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.

7.3 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 4,5), 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 6) и требования к спортивным результатам (таблица 7).

Таблица 4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив после года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3	+2	+8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее		не менее	
			7,0		6,0	
2.2.	Бег на 14 м	сек	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3.	Челночный бег	сек	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

Таблица 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации(спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «фехтование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Поднимание туловища на спине(за 30 сек)	количество раз	не менее	
			32	27
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4*14 м	сек	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2*7 м	сек	не более	
			7,6	9,8
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	

			14	13
2.4	Исходное положение-упор сидя спиной в направлении движения. Бег на 14 м	сек	не более 5,6	5.8
2.5	Исходное положение-упор лежа в направлении движения. Бег на 14 м	сек	не более 5,6	5.8
2.6	Бег на 14 м	сек	не более 3,8	4.0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет)	спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет)	спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 5_1

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
1.3.	Поднимание туловища на спине(за 60 сек)	количество раз	не менее 50	44
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	185
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4*14 м	сек	не более 14.40	15,6
2.2.	Челночный бег 2*7 м	сек	не более 5,2	6.8
2.3	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке14 м	количество раз	не менее 15	14
2.5	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее 680	540
2.6	Бег на 14 м	сек	не более 3,6	3,8
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряд-«кандидат в мастера спорта»				

Таблица 6

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 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,	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.

	реагирую на перевод наружный сектор.			
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 после неудавшейся атаки. Атака удвоенным переводом из верхних соединений. Атака круговой батман в верхнее соединение и	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 электрокуртку 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.

перевод.				
ТЭ-3				
Атаки: с одним финтом в верхний сектор из нижних 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.	Полукруговой батман в нижнее соединение и перевод в верхний сектор, 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.	Имитация нападения и защиты, защита полукруговая, батман (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»	Исходные положения клинков, предстоящее реагирование или не 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.	Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника. Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы. Противодействовать контратакам: простыми атаками, атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор, применением вызова со сближением и защиты с ответом.
ТЭ-4,5				
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.	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.	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.	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.	Преднамеренно контраатаковать переводом атаки с батманом. Опережать ремизом длинные и продолжительные ответы. Противодействовать контратакам простыми атаками, атаками с действием на оружие и уколом.

*Для оценки технической и тактической подготовки применяют экспертную зачетную оценку:

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

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

- некоторые искажения, влияющие на качество техники;

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

Для успешной сдачи средняя оценка должна быть «зачет»

Требования к спортивным результатам в фехтовании

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

7.4. 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 этапе.

При проведении аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 7.3. 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.

8. Перечень информационного обеспечения программы.

8.1. 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. Приказ Министерства спорта РФ от 31.10.22 г. №877 " Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ФЕХТОВАНИЕ"
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. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. №999.
7. Уставом Учреждения.
8. Локальные нормативные акты Учреждения.
9. Правила соревнований по фехтованию.

8.2. 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.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.

16. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ.редактор Д.А.Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.
17. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства). Методическое пособие. Автор-составитель: Мовшович А.Д., – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 152 с.
18. Правила вида спорта. Приказ Министерства спорта РФ от 08. 08. 2016 № 944 с изменениями.

8.3. 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
5. <http://lib.sportedu.ru/>-Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.