

Министерство физической культуры и спорта
Новосибирской области

государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО НСО
«СШОР по фехтованию»
« 28 » *августа* 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ФЕХТОВАНИЕ»

Срок реализации программы 12 лет

г. Новосибирск
2023

Оглавление

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа).....	4
2. Цель реализации программы.....	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
4. Объем Программы.....	7
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
6. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по фехтованию.....	10
7. Календарный план воспитательной работы.....	13
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
9. Инструкторская и судейская практика.....	21
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	22
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	24
11. Результаты прохождения спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой и направлены:.....	24
12. Оценка результатов освоения Программы.....	26
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц по годам и этапам спортивной подготовки.....	27
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ФЕХТОВАНИЕ.....	30
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.....	30
15. Учебно – тематический план.....	66

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ	72
ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	72
16. Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях Организации и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий обучающихся по индивидуальным планам в период активного отдыха для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.....	72
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	75
18. Кадровые условия реализации Программы.....	79
Перечень информационного обеспечения Программы	80

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) государственного автономного учреждения дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию» (далее - Организация) разработана в соответствии с федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства спорта РФ от 31.10.22 № 877 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ФЕХТОВАНИЕ», требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденными приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999.

2. Цель реализации программы

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

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

Для достижения основной цели необходимо обеспечить решение конкретных задач на каждом этапе многолетней тренировки.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники фехтования;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Основные задачи тренировочного этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовка;
- стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся;
- формирование мотивации на перенесение больших учебно-тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- подготовка к соревнованиям и успешное выступление на них;
- повышение спортивного мастерства;
- повышение психической устойчивости обучающихся.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или исполняется количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом разница в возрасте зачисляемых лиц при комплектовании учебно-тренировочных групп не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и выполнивших требования, необходимых для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в настоящей Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица 1

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки и до этапа высшего спортивного мастерства. Срок реализации Программы 12 лет. Организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

4. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	936-1248	1248-1664

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;
- инструкторская практика;
- судейская практика;
- медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контрольные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха организуются учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные				

	сборы	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных сборов в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	4	4	4	6
Отборочные			6	8	10	10
Основные		1	2	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся: оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся в комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Специфика форм и методов обучения фехтовальщиков

Выделяются пять форм организации учебно-тренировочного занятия:

- групповой урок;
- боевая практика;
- индивидуальный урок;
- занятия по физической и теоретической подготовке;

- контрольные и официальные соревнования.

Все формы учебно-тренировочных занятий могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях, за исключением официальных соревнований, а также использоваться в учебно-тренировочном процессе самостоятельно, вне связи друг с другом.

В учебно-тренировочном процессе используются следующие формы проведения упражнений:

- учебно-тренировочные бои;
- соревновательные бои;
- индивидуальный урок;
- общефизическая разминка;
- специальная разминка;
- самостоятельное совершенствование приемов передвижений;
- имитационное совершенствование движений оружием в боевой стойке и в передвижении;
- упражнения на мишенях и тренажерах;
- упражнения с партнером;
- контрольные соревнования;
- одиночные и групповые упражнения в совершенствовании двигательных качеств в игровых и других видах спорта;
- обсуждение тактических, морально-психологических и методических сторон подготовки.

Каждая из форм проведения упражнений предназначена для реализации конкретных педагогических задач повышения отдельных сторон подготовленности обучающихся и требует избирательного использования средств и методических приемов выполнения упражнений.

6. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по фехтованию

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности организации и является основным механизмом реализации Программы.

Таблица 5

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах					

	4,5-6	6-8	9-12	12-16	18-24	24-32
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	1,5-2	2	3	3	4	4
Количество часов по видам подготовки						
Общая физическая подготовка	55-80	70-80	70-80	80-120	100-140	100-140
Специальная физическая подготовка	45-65	70-90	105-145	150-190	190-210	210-260
Технико-тактическая подготовка	115-136	126-180	181-227	202-288	388-560	602-868
Психологическая подготовка	2-3	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12
Теоретическая подготовка	4-8	8-12	12-16	16-18	18-20	18-20
Аттестация	4	4	6	6	8	8
Соревновательная деятельность	5-10	10-16	40-86	90-120	140-200	200-240
Инструкторская практика	4-6	6-10	6-10	10-14	14-16	14-16
Судейская практика	-	6-8	10-12	10-12	12-16	16-20
Восстановительные мероприятия	-	6-8	28-30	48-50	50-60	60-70
Медицинское обследование	-	4	6	6	8	10
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	936-1248	1248-1664

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа с обучающимися осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки. Для этих групп план спортивной подготовки годового цикла может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером совместно со спортсменом. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по

отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств общей физической подготовки;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по видам подготовки по отношению к общему объему учебного плана:

Таблица 6

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	19-22	16-17	13-14	8-10	5-6	3-4
Специальная физическая подготовка (%)	12-13	9-11	8-9	5-7	3-4	3-4
Технико-тактическая подготовка (%)	50-60	60-65	65-70	65-75	65-75	65-75
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	4-5	6-8	8-10
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-5	4-5	5-8	5-7
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-5	2-7	2-7
Медицинские,	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6	3-8

медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
--	--	--	--	--	--	--

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы организации составляется ежегодно с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями и другими педагогическими работниками с обучающимися.

Таблица 7

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Составление и утверждение плана воспитательной работы на год.	август	Старший инструктор-методист
2	«День открытых дверей». Организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу.	август-сентябрь	Старший инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3	Проведение собраний в группах, ознакомление с учебно-тренировочными планами	сентябрь	Старшие тренеры-преподаватели, тренеры-преподаватели
4	Проведение родительских собраний в группах	сентябрь	тренеры-преподаватели
5	Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей	в течение года	тренеры-преподаватели, инструкторы методисты
6	Анкетирование вновь зачисленных обучающихся	октябрь	тренеры-преподаватели
7	Беседы с обучающимися на тему «Права и обязанности обучающихся», «Правила поведения в спортивном комплексе», «Правила общения с тренерами-преподавателями, старшими спортсменами, и сверстниками» «Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях, дисциплина и самоорганизация», «Правила поведения в общественных местах»,	сентябрь-октябрь	тренеры-преподаватели
8	Профилактика правонарушений среди детей и подростков	в течение года	тренеры-преподаватели
9	Профилактические беседы с обучающимися «О здоровом образе жизни и роли занятий спортом», «Профилактика травматизма и несчастных случаев в спортивном зале,	в течение года	тренеры-преподаватели, медицинская сестра

	на улице», «О вреде курения, алкоголизма и наркомании»		
10	Беседы с обучающимися на тему «Воспитание патриотических качеств», «Долг, честь и достоинство», «Государственная символика РФ», «Гимн РФ»	в течение года	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
11	Проведение инструктажей по обеспечению безопасности при проведении тренировочных занятий	2 раза в год	тренеры-преподаватели,
12	Консультации с тренерами - преподавателями на тему «Роль тренера-преподавателя в становлении личности юных спортсменов»	в течение года	инструкторы-методисты
13	Мониторинг состояния воспитательной работы с обучающимися: обсуждение проблем по вопросам воспитания, анкетирование, отчеты тренеров-преподавателей	2 раза в год	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты заместитель директора
14	Проверка успеваемости в общеобразовательных школах	январь июнь	тренеры-преподаватели
15	Индивидуальные беседы с родителями или законными представителями обучающихся по различным вопросам	по мере необходимости	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты заместитель директора
16	Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в сложных социальных условиях	в течение года	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты заместитель директора
17	Размещение в СМИ и интернет-ресурсах информации о проводимых спортивных мероприятиях и достижениях обучающихся	в течение года	инструкторы-методисты
18	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня и спортивно-массовых мероприятиях	по календарному плану	тренеры-преподаватели
19	Участие обучающихся в показательных и иных мероприятиях	по заявкам	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
20	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным и праздничным датам России.	по календарному плану	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
21	Организация мероприятий в «День защиты детей»	июнь	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
22	Организация мероприятий в «День физкультурника»	август	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
23	Вовлечение обучающихся и их родителей или законных представителей в наполнение информации для сайта организации и других интернет-ресурсов	в течение года	тренеры-преподаватели
24	Участие в съемках информационных и праздничных роликов	в течение года	тренеры-преподаватели
25	Организация и проведение школьных мероприятий в каникулярное время в	периоды каникул	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты

	целях укрепления дружеских отношений между обучающимися		
26	Организация и проведение в группах праздников, конкурсов, соревнований	в течение года	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
27	Организация и проведение спортивных мероприятий в летнее время	июнь-август	тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты

Каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы для каждой группы с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, половой принадлежности, социального благополучия в семье каждого ребенка, успеваемости и поведения в общеобразовательной школе и за ее пределами, кругозора и особенностей мышления, наличия волевых качеств, взаимоотношений со сверстниками.

8. 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» ГАУ ДО НСО «СШОР по фехтованию» реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводит 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; знакомит 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 обучающихся, 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 ее 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 допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны 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.
11. 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.

Приказом Министерства спорта РФ от 02.10.2012 №267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила.

В соответствии с ними спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Тренер-преподаватель несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;

- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Понимая опасность, исходящую от допинга, тренер-преподаватель должен способствовать предупреждению использования допинга в фехтовании. Основная цель антидопинговых мероприятий - деятельность, направленная на повышение уровня компетентности обучающихся, тренеров-преподавателей и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

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

- ежегодное проведение занятий с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на их здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

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

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям и в период соревнований;

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

План антидопинговых мероприятий

Таблица 8

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 РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/		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-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

		«Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/		Обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	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
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/		Обучающийся	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2- раза в год
Этап высшего спортивного мастерства				

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в спорте и невозможности достижения высоких результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда отношения к спорту как к площадке честной конкуренции, а не как к площадке, где нужно побеждать любой ценой.

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 агенство «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.

9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по фехтованию. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий является обязательным для всех групп обучающихся, проводится с целью получения обучающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны знать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах, ведении протокола соревнований. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря. Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики включается в годовой учебно-тренировочный план и индивидуальные планы подготовки фехтовальщика с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (учебно-тренировочное занятие или спортивное соревнование).

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после

тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- ведение 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.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медикобиологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

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. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять

единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико- биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медикобиологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. Результаты прохождения спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой и направлены:

11.1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фехтование»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фехтование»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фехтование»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

11.5. Требования к участию в спортивных соревнованиях для обучающихся:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фехтование»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

12. Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Основные требования к контролю:

- Регистрация и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику вида спорта.

- Проведение контрольных тестов и нормативов спортивной подготовленности обучающихся для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма обучающихся.

- Этапные нормативы спортивной подготовленности, предъявляющие обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

- Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной физической подготовленности обучающихся, определения степени соответствия прироста этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

- Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения учреждения организации, а также наличия специалистов.

При проведении аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы. Все контрольные упражнения разработаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки. Аттестация обязательна для всех обучающихся.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица 9

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	протокол	по форме организации и включает тесты из рабочей программы тренера-преподавателя
2	Медико-биологические исследования	заклучения	выдается медицинским центром по всем видам исследования

3	Собеседования	протокол комиссии	проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодия
4	Переводные нормативы	протокол	проводится только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет
5	Просмотровые сборы	заключение тренера, комиссии	проводится при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также перешедших из других организаций, или поздно ориентированных на занятия спортом

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц по годам и этапам спортивной подготовки

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более		не более	
			6,9	7,1	6.2	6,4
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 1	+ 3	+ 2	+ 8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	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 2x7 м	сек	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 сек)	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4x14 м	сек	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2x7 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 14 м	сек	не более	
			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение-упор лежа в направлении движения. Бег 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		спортивные разряды – «третий спортивный разряд»,	

	(свыше трех лет)	«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	------------------	---

Таблица 12

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 до года обучения	
			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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	сек	не более	
			3,6	3,8
2.2.	Челночный бег 4x14 м	сек	не более	
			14,4	15,6
2.3.	Челночный бег 2x7 м	сек	не более	
			5,2	6,8
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			15	14
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	сек	не более	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			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.			не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+ 13	+ 16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	сек	не более	
			3,4	3,6
2.2.	Челночный бег 4x14 м	сек	не более	
			14,0	15,4
2.3.	Челночный бег 2x7 м	сек	не более	
			5,0	6,6
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			16	15
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	сек	не более	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «мастер спорта России»				

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ФЕХТОВАНИЕ для учебно-тренировочных занятий по этапам и периодам подготовки

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Период обучения – до 1 года

Основная направленность учебно-тренировочных занятий –
ознакомление с простейшими приемами фехтования и
специализированными движениями

Приемы и действия, тактические умения

- Держание оружия.
- Боевая стойка.
- Шаг назад.
- Шаг вперед.
- Серия шагов вперед.
- Серия шагов назад.
- Полувывад.
- Закрытие из полувывада назад.
- Позиция 3-я (в сабле), 6-я (в шпаге).

Позиция 4-я.

Позиция 5-я (в сабле).

Соединение 6-е (в шпаге), 3-е (в сабле).

Соединение 4-е.

Салют.

Шаг вперед и полувывпадом.

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

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

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

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

Круговые движения клинком в верхних позициях.

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

Фехтование на саблях

Перемены позиций: из 3-й в 4-ю; из 4-й в 3-ю; из 3-й в 5-ю;

Перемены соединений: из 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 с переносом 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, шагом вперед (серией шагов вперед) и полувывпадом.

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

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

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

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

Фехтование на шпагах

Перемены позиций: - из 6-й в 4-ю; из 4-й в 6-ю.

Перемены соединений: - из 6-го в 4-е; из 4-го в 6-е.

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

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

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

Атака- Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывпадом.

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

Атака- Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувывпадом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Атака-финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувывпадом (шагом вперед и полувывпадом).

Атака- батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувывпадом (шагом вперед и полувывпадом).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Период обучения – свыше 1 года

**Основная направленность учебно-тренировочных занятий –
ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная
практика ведения боя**

Приемы передвижений и действия

Серия шагов вперед и назад.

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

Полувывпад и закрытие вперед.

Полувывпад и повторный выпад.

Серия шагов вперед и выпад.

Серия шагов назад и выпад.

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

Фехтование на саблях

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.

Фехтование на шпагах

Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).
Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).
Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.
Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.
Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.
Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения.
Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.
Атака уколом прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.
Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку.
Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку.

Защита 4-я с шагом назад ответ уколom прямо в туловище.

Защита 6-я с шагом назад ответ уколom прямо в туловище.

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

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

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

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

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

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

Атаки двойным переводом из верхних соединений уколom в туловище во внутренний (наружный) сектор.

Контратака уколom в руку сверху с шагом назад.

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

Тактические компоненты выполнения действий

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

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

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

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

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

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

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

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

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

Тактические знания

Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается обучающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются

особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем при освоении необходимых в начальном обучении терминов раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких, как перемены позиций и соединений.

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.

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

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений. Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

- атаки в открытый сектор;
- прямой защиты и ответа;

атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;

- атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом (ударом) в открываемый сектор.

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

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

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

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

- совершить простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;
- атаковать с финтом (финтами) защищающегося противника;
- защититься и нанести ответ противнику, совершающему простую атаку;
- контратаковать противника, атакующего с финтами (с длиной фазой сближения).

Обязательной для обучающихся является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны по отношению к избранному виду фехтования.

Фехтовальщикам на саблях необходима конкретизация сектора атак (контратак) для их завершения в маску или вооруженную руку.

Тактические качества

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

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

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

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

Тренеры-преподаватели должны учитывать формирующиеся взаимоотношения детей, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемарин), постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать и поочередно

поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и тем самым приобретают уверенность в себе.

Важными установками становятся проявления дисциплинированности, первоначально на основе выполнения правил поведения в фехтовальном зале, умения обращаться с оружием и т.д. Формирование дисциплинированности и организованности на уроке фехтования, старательности при выполнении упражнений создает основу для дальнейшего развития тактических качеств.

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

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Период обучения – до 3-х лет

Основная направленность учебно-тренировочных занятий –
стандартизация выполнения главных разновидностей действий,
формирование специальных умений

Приемы и действия, тактические умения

Фехтование на саблях

Позиция 2-я.

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 сверху во внутренний (наружный) сектор;

Атаки:

- батман в 4-е соединение и удар по правому (левому) боку;
- ударом по маске с переключением - удар по правому (левому) боку;
- серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому (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 3,4, 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 шагом назад.

Ответы:

- ударом по руке сверху;

- переносом ударом по правому боку из 4-й защиты;

- ударом по левому боку из 3-й, 5-й защиты

Контратаки:

- ударом по маске, стоя на месте (с шагом назад);

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 левому боку и удар по правому 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.

Фехтование на шпагах

Позиции 8-я и 7-я.

Соединение 8-е и 7-е.

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

Атаки:

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

- перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;

- укол прямо в бедро из 7-го и 8-го соединений;

- двойной перевод из 6-го и 4-го соединений в туловище (руку);

- финт уколом прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;

- финт уколом прямо в руку сверху и перевод в руку снизу;

- полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (руку) во внутренний (наружный сектор);

- батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище.

Защиты:

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

Комбинации круговых защит:

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

Контрзащиты:

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

Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный сектор).

Контратаки:

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

Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный сектор).

Повторные атаки:

- уколом прямо в туловище из 6-го и 4-го соединений;
- уколом прямо в бедро;
- прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище.

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

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

Атаки второго намерения, завершаемые:

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

Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:

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

Тактические умения

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 (сабля).

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

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

Применять верхние прямые защиты с выбором.

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

Разведывать намерения противника применить определенную защиту для выполнения атаки переносом.

Используется шаг вперед, перемены соединений, показ укола(удара).

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

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

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

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

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

Переключаться:

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

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ укола (удара);
- перемену позиции или соединения;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться:

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

Преднамеренно контратаковать:

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

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Противодействовать контратакам:

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

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

- ложной простой атакой в определенный сектор;
- ложной атакой с прямым батманом.

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

Разведывать длину и сектор завершения атаки для применения защиты с ответом (контратаки).

Выполняется с отступлением и ложной защитой.

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

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

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

Выполняется ложной прямой защитой.

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

Выполняется длинным сближением.

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

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

Переключаться:

- от защиты к атаке одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом (ударом);
- от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;
- от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.

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

Обязательная информация и навыки

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов).

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

Подключать электрокуртку и маску к кабелю.

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.
Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

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

Самостоятельно проводить:

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

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

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП **(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Период обучения – **свыше 3-х лет**

Основная направленность учебно-тренировочных занятий –
Освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований

Приемы и действия, тактические умения
Фехтование на саблях

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Простые атаки:

- ударом по руке сверху;
- ударом по маске из 2-й позиции (соединения);
- переносом ударом по левому боку из 2-го (1-го) соединения;
- переносом ударом по маске из 1-го соединения.

Атаки с финтами:

- финт ударом по маске, финт ударом по правому боку и удар по левому боку;
- финт ударом по маске, финт ударом по левому боку и удар по правому боку;
- финт уколом прямо и удар переносом по правому боку (руке в наружный сектор);
- финт уколом прямо и удар переводом по руке в наружный сектор;
- финт уколом прямо и удар переносом по левому боку;
- финт ударом по правому боку и укол переводом во внутренний сектор.

Атака с серией финтов ударом в открывающийся сектор по левому или правому боку в комбинации передвижений – скачок вперед и выпад и повторный выпад.

Атаки с действием на оружие:

- батман в 4-е соединение и удар по маске;
- батман во 2-е соединение и удар по руке сверху;
- батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку;
- захват в 3-е соединение и удар по руке снизу (обухом);
- батман (захват) во 2-е соединение и удар по руке сверху.

Комбинированные атаки:

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

Повторные атаки:

- переносом ударом по правому (левому) боку;
- ударом по руке во внутренний сектор;
- уколом во внутренний сектор;
- батман в 4-е соединение и удар по маске (левому боку);
- с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Атаки после подготавливающего отступления:

- финт ударом по маске и удар по левому (правому) боку;
- финт ударом по левому и ударом по правому боку.
- батман в 4-е соединение и удар по маске;
- переносом удар по правому боку;
- серия финтов и удар в открывающийся сектор.

Атаки на подготовку:

- финт ударом по маске и удар по правому (левому) боку;
- укол переводом во внутренний сектор;
- батман в 4-е соединение и удар по маске.

Атаки второго намерения, завершаемые:

- повторной атакой – батман в 4-е соединение и удар по маске;
- контратакой и ударом по маске;
- контратакой уколом во внутренний сектор;
- защитой и ответом – финт ударом по маске и удар по правому (левому) боку.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и удар по маске. Выполняется в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3-й позиции.

Комбинации действий:

- атака второго намерения, затем повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по левому (правому) боку;

- контратака второго намерения ударом по руке в наружный сектор, затем защита и ответ ударом по маске.

Атака после подготавливающего сближения с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Защиты полукруговые – 2-я (1-я) от атак.

Комбинации прямых защит:

- 4-я и 3-я;
- 5-я и 4-я;
- 5-я и 3-я;
- 5-я и 2-я.

Круговая 4-я защита.

Защиты верхние с выбором от атак с действием на оружие и от атак с одним финтом.

Комбинация действий:

- защита 5-я и контратака ударом по руке в наружный сектор.

Контрзащиты верхние с выбором от ответов и контрответов.

Контрответы с финтом ударом по маске и ударом по правому боку их верхних защит.

Ремизы:

- ударом по маске;
- переводом и уколом во внутренний сектор;
- ударом по руке сверху во внутренний сектор.
- ударом по руке в наружный сектор.

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

Ответ уколом переводом во внутренний сектор из 3-й (5-й) защиты.

Контратаки переносом:

- ударом по маске;
- ударом по правому боку;
- ударом по левому боку;
- ударом по руке во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки второго намерения ударом по маске с выпадом, завершаемые 5-й защитой и ответом ударом по маске.

Фехтование на шпагах

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Атаки простые:

- уколом прямо в туловище с оппозицией;
- переводом в нижний сектор из;
- уколом прямо в стопу из нижней позиции.

Атаки с финтами из 6-го (4-го) соединения:

- тройной перевод уколом в туловище;
- удвоенный перевод уколом в туловище.

Атаки с действием на оружие из верхних позиций:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией;
- батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху;
- батман (захват) в 7-е (8-е) соединение и укол прямо в руку снизу;
- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е (4-е) соединение и укол прямо (перевод) в туловище;
- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Повторные атаки:

- батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище;
- двойной перевод из 4-го (6-го) соединения уколом в руку (туловище);
- уколом в руку с углом вниз.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху;
- двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный секторы.

Атаки на подготовку:

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу;
- перевод «стрелой» с оппозицией в батман (захват) в 4-е (6-е) соединение.

Атаки второго намерения, завершаемые:

- прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо;
- повторной атакой двойным переводом в туловище;
- повторной атакой уколом с углом в руку снизу;
- ремиз переводом в руку во внутренний или наружный секторы.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой защитой 4-й (6-й) и ответом прямо;
- ремизом переводом в руку во внутренний или наружный секторы с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;
- ремизом в руку сверху;
- уколом в бедро или голень из 7-й, 8-й защит в ближнем бою.

Контратаки:

- переводом в руку снизу из 4-е (6-е) соединения;
- с уклонением вниз и уколом в туловище;
- уколом в маску с отведением назад впереди стоящей ноги;
- уколом прямо в руку снизу из 8-й, 7-й, 2-й позиции;
- переводом в руку снизу из 4-е (6-е) соединения;
- уколом в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения;
- уколом в руку сверху с углом из 6-й позиции;
- уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю, 6-ю;
- уколом в туловище с уклонением вниз.

Прямые защиты 2-я, 1-я.

Полукруговые защиты – 7-я и 8-я, 2-я и 1-я.

Комбинации защит:

- круговая 4-я и прямая 6-я;

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

Ответы:

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

Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище.

Уколы в бедро (голень) из 7-й, 8-й защиты в ближнем бою.

Ремизы:

- уколом прямо в туловище из 6-го, 4-го соединения с оппозицией;
- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение;
- уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Тактические умения

Маневрировать:

- изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
- изменяя положение оружия.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину и быстроту сближения;
- сектор нанесения укола или удара.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

- длину отступления и сближения;
- использование защиты или уклонения.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- стороны для уклонения и оппозиции.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками с оппозицией;
- атаками с действием на оружие;
- повторными атаками.

Разведывать:

- настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;
- намерения противника к применению круговых защит;

Маскировать:

- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;
- простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;
- применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;

- атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит и контратак;
- разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать:

- атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемпе;
- атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвиганием клинка вперед в боевой стойке;
- атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами, длинных сближений, атак с действием на оружие, атак с задержкой в движениях оружием.

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

Переключаться:

- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- от контратаки к атаке;
- от атаки к контратаке;
- от атаки к контратаке;
- от атаки к повторной атаке;
- от контратаки к защите и ответу;
- от атаки к ремизу;

Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи движениями оружия.

Вести выжидательный бой. Инициатива противника разрушается преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак.

Вести скоротечный бой. Используются ложные действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.

Вести скоротечный бой. Используются средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Тактические знания

Осваивается тактическая информация, определяющая выбор ситуаций и способов применения действий в поединках. Первоначально обучаемым сообщаются основные тактические установки на применение разновидностей атак – простых, с финтом (финтами), с действием на оружие. Конкретизируются ситуации взаимодействия с оружием противника, которые определяют возможности их результативного применения, в частности:

- исходные положения клинков;

- предстоящее реагирование или нереагирование противника на начало нападения;
- направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад);
- исходная дистанция между фехтовальщиками.

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, контрзащит и контрответов противника. 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, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения оборонительных действий, выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические поводы для разведывания оборонительных намерений и реагирований противников, в частности, определяющих вероятность применения определенной защиты или длины оборонительного маневра. А в целях обороны должны учитываться потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

Более сложной, но необходимой, является информация, позволяющая занимающимся оценивать общую настроенность противника по ходу поединка на преимущественное применение атак или противодействий атакам, ее изменения по ходу боя. Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу действий противника, позволяющие сделать вывод о том, какого вида будет атака или какой способ обороны будет использован.

Для успешного применения действий маскировки, первоначально необходимо знать об эффективности ложных отступлений и сближений с различной длиной для последующих атак или защит с ответом. В свою очередь, для вызовов противника на атаку в определенный сектор эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реагирований в определенную сторону. Вместе с тем наибольший эффект первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание необходимости не реагировать на движение

противника, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начальной фазе нападений.

ТАКТИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

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

Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемой в стремлении фехтовальщика первым начинать боевые схватки. Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

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 и выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой).

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основная направленность учебно-тренировочных занятий – универсализация технико-тактической подготовки

Приемы и действия, тактические умения

Фехтование на саблях

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Комбинации передвижений шагами и скачками вперед и назад.

Удар по маске, удар по левому боку из 2-го соединения.

Атака простая и повторная атака ударом по маске в комбинации приемов передвижения – скачок вперед и выпад и повторный выпад.

Атака с серией финтов ударом в открывающийся сектор по левому или правому боку в комбинации передвижений – скачок вперед и выпад и повторный выпад.

Атаки после подготавливающего отступления:

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

Атаки второго намерения, завершаемые:

- повторной атакой – батман в 4-е соединение и удар по маске;

- контратакой и ударом по маске;
 - контратакой уколom во внутренний сектор;
 - защитой и ответом – финт ударом по маске и удар по правому (левому) боку.
- Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и удар по маске. Выполняется в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3-й позиции.

Комбинации действий:

- атака второго намерения, затем повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по левому (правому) боку;
- контратака второго намерения ударом по руке в наружный сектор, затем защита и ответ ударом по маске.

Атака после подготавливающего сближения с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Защиты полукруговые – 2-я (1-я) от атак.

Комбинации прямых защит:

- 4-я и 3-я;
- 5-я и 4-я;
- 5-я и 3-я;
- 5-я и 2-я.

Защиты верхние с выбором от атак с действием на оружие и от атак с одним финтом.

Комбинация действий:

- защита 5-я и контратака ударом по руке в наружный сектор.

Контрзащиты верхние с выбором от ответов и контрответов.

Контрответы с финтом ударом по маске и ударом по правому боку их верхних защит.

Ремизы:

- ударом по руке сверху во внутренний сектор.
- ударом по руке в наружный сектор.
- серия финтов и удар в открывающийся сектор.

Фехтование на шпагах

Нижние позиции 7-я, 8-я.

Нижние соединения 7-е, 8-е.

Простые атаки с оппозицией:

- укол прямо в туловище из 7-го, 8-го или 2-го соединения;
- двойной перевод в нижний сектор из 6-го, 4-го соединения.

Атаки с финтами из верхних соединений : тройной перевод уколom в туловище (руку).

Атаки с действием на оружие : батман в 8-е (2-е) соединение и укол в нижний сектор туловища с оппозицией.

Простые атаки:

- укол в руку с углом из верхних соединений (из верхних и нижних позиций);

- укол в руку с захлестом.

Атаки двойным (удвоенным) переводом на попытку противника завлечь верхним соединением.

Атаки с завязыванием: из 4-го в 8-е соединение и укол в бедро (стопу).

Комбинированная атака – батман в 4-е соединение и двойной перевод во внутренний сектор туловища.

Атаки на подготовку:

- двойной перевод в руку сверху;

- полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (прямо в туловище).

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу укол прямо в руку;

- к защите и ответу от контратаки укол сверху.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в верхнее соединение и укол прямо в туловище (руку);

- захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и переводом во внутренний (наружный) сектор.

Атаки на подготовку: двойной (удвоенный) перевод во внутренний (наружный) сектор туловища.

Комбинация действий: простая атака из верхней (нижней) позиции укол в стопу, затем ремиз в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.

Комбинации защит с ответом укол в туловище:

- круговая 4-я и прямая 6-я;

- прямая 6-я и полукруговая 2-я;

- полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.

Ответы:

- укол прямо (переводом) из 2-й (1-й) защиты;

- двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты.

Защиты прямые нижние (2-я, 1-я) с ответом укол в предплечье.

Защиты полукруговые верхние (4-я, 6-я) и ответ укол прямо (переводом в руку).

Ремизы:

- укол прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;

- укол прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Комбинации защит: прямых 4-1 и 6-1.

Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом переводом в туловище.

Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) с ответом переводом в бедро.

Комбинации защит с ответами укол прямо в туловище: полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я.

Ответы:

- уколом прямо в руку сверху из верхних защит;
- переводом в руку во внутренний (наружный сектор) из верхних защит.

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);
- уколом прямо в нижний сектор туловища.

Контратаки:

- переводом в руку во внутренний (наружный сектор);
- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;
- уколом в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад;
- уколом в бедро (стопу) с уклонением вниз;
- уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Тактические умения

Маскировать:

- атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием;
- атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой;

Вызывать:

- атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами, длинных сближений, атак с действием на оружие, атак с задержкой в движениях оружием.
- контратаки противника ударом по руке в наружный сектор для применения прямой защиты и ответа.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и уколом или ударом);
- от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;
- от контратаки к атаке.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

- произвольного чередования различных исходных положений оружия;
- игровых движений оружием;
- положения «оружие в линии»;
- имитаций верхних и нижних защит;
- перемен позиций и соединений.

Разведывать:

- настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;
- намерения противника к применению круговых защит;

- длину маневра противника назад для применения быстрой и длинной атаки, используются замедленные и укороченные нападения;

- намерения противника, применяя прямые и круговые защиты, контратаки в определенный сектор, ответы простые и ответы с финтами.

Противодействовать контратакам:

- простой атакой;

- атакой с действием на оружие и уколом или ударом во внутренний сектор;

Используя ложные прямые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;

- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;

- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;

- контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;

- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

- подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;

- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;

- ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;

- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;

- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;

- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- преждевременную контратаку с отступлением;

- преждевременную защиту с отступлением;

- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;

- прямых и круговых защит с ответом;

- защит и ответов и контратак с оппозицией;

- защит и ответов с отступлением и сближением;

- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку

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

Тактические знания

В тактических характеристиках боевых действий осваиваются разграничения между ними по степени готовности обучающихся к их применению (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно), понятия о ступенях реализации инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения), характер реакций спортсменов в процессе выполнения действий (обусловлено, с выбором, с переключением).

В оценке боевых действий учитываются моментные и ритмические параметры их выполнения (начало или завершение, ускорение или замедление, возможная задержка), направления движений оружием и характер взаимодействий с оружием противника (сектор финта и укола, номер соединения, защиты, батмана, захвата). При анализе техники и тактики применения нападений подчеркивается продолжительность их выполнения (однотемповые, двухтемповые, многотемповые), двигательные и тактические особенности их завершающей фазы (в заранее установленный сектор, с выбором сектора, с переключением к парированию контратаки или нападению в открывающийся сектор).

Дополнительной информацией о защитных действиях являются понятия о конкретных защитах, отражающих нападение в определенный сектор, обобщающих защитах, а также защитах с выбором.

Изучается тактическая сущность контратак и ремизов, на понимании которой основывается выбор и подготовка ситуаций для их преднамеренного применения. Осваиваются ситуации применения действий из положения «оружие в линии», а также пригодные для противодействия противнику, использующему положение «оружие в линии».

По отношению к подготавливающим действиям необходима информация о возможностях расширения задач разведывания, маскировки, вызовов. Обосновывается в целях разведывания намерений и привычных действий у противников использования широкого круга атак и средств противодействия атакам, выполняемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения удара или укола.

Подчеркиваются возможности оценки схваток, закончившихся безрезультатно, для уточнения намерений, необходимых в целях реализации последующих схваток.

Информация об эффективности применения действий маскировки и вызовов акцентируется на широкие возможности взаимозамен между их разновидностями, предназначенными для решения аналогичных тактических задач, например, за счет использования:

- отступлений или сближений различной длины;
- сближений с заметной или малозаметной стартовой фазой;
- вращательных или боковых перемещений туловища;
- преждевременных коротких встречных нападений.

Изучаются тактические характеристики построения боев, относящиеся к инициативе начала схваток (наступательно или оборонительно), использованию пространства фехтовальной дорожки (маневрированно или позиционно), времени на подготовку действий (позиционно или выжидательно), тактические особенности применения действий в ближнем бою. В результате формируются тактические модели ведения поединков, предназначенные для противодействия различным по оснащенности боевым действиям и уровню тактической активности, а также темпераменту противников. Ускоряется усвоение Техничко-тактических особенностей построения боев, диктуемых условиями и ситуационным разнообразием соревнований. Например, необходимое позиционное и оборонительное ведение боя в начале поединка с незнакомым противником, при недостаточной разминке в промежутках между ступенями турниров, достигнутом значительном преимуществе в счете матча прямого выбывания или командной встречи, приближающемся окончании времени боя с целью сдержать вынужденную наступательную инициативу противника и сохранить соотношение в уколах или ударах.

В свою очередь, ведение наступательного и скоротечного боя требуется для подавления инициативы противника в условиях определившийся эффективности избранной тактики ведения поединка, а также при необходимости ликвидировать достигнутое противником преимущество в счете матча прямого выбывания или в соотношении уколов (ударов) по ходу командной встречи, при истечении ее продолжительности и др.

Исключительно значимым является понимание многоцелевой тактической составляющей маневрирования, которым реально, в частности:

- усложнить противникам выбор и подготовку моментов для начала атак;
- создать внезапность применяемым собственным атакам и контратакам;
- затруднить противникам реализацию тактических намерений из-за отвлечения их внимания на выбор моментных компонентов применения;
- ставить противников в условия вероятностного появления технического «брака» в движениях оружием и дистанционных ошибок в начальных фазах схваток.

В тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях. Первоначально задачу на преимущественное применение определенных действий или конкретной тактики построения боев определяет тренер. Лишь затем спортсмен будет способен контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых компонентов при подготовке и

применении средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации тактических намерений, диктуемых потребностями процесса повышения уровня своей технико-тактической подготовленности.

Тактические качества

У фехтовальщика к 16 годам обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

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

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

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основная направленность учебно-тренировочных занятий – индивидуализация технико-тактической подготовки

Приемы и действия, тактические умения

Фехтование на саблях

Удар по маске, удар по левому боку из 1-го соединения.

Комбинация ударов – по руке снизу (обухом), по руке сверху во внутренний сектор, по маске.

Комбинация движений оружием при нападении противника по левому боку - удар по руке сверху во внутренний сектор, удар по маске, 4-я защита и ответ ударом по маске.

Комбинация движений оружием при нападении противника по правому боку – удар по руке в наружный сектор, удар по маске, удар по руке в наружный сектор, 3-я защита и ответ ударом по маске.

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

Атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор в комбинации передвижений – скачок вперед и выпад и повторный выпад.

Атаки после подготавливающего отступления:

- финт ударом по левому, финт ударом по правому и удар по левому боку;
- финт колом во внутренний сектор и удар по правому боку.

Атака с серией финтов и переключением – защита с ответом ударом по маске.

Комбинация действий – атака ударом по руке сверху во внутренний сектор, удар по руке в наружный сектор с переносом, 3-я защита и ответ – финт ударом по маске и удар по правому боку

Комбинация действий на серию перемен противником верхних позиций – удар по левому боку, удар переносом по правому боку, удар переносом по левому боку.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске или переключением – удар по правому боку (защита с ответом ударом по маске). Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки с шагом назад, защиты с отступлением различной длины, атаки на подготовку с выпадом.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником атак на подготовку с выпадом ударом по маске и верхней защиты с отступлением различной длины.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и переносом удар по правому боку (руке в наружный сектор). Выполняется в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления серией шагов назад в 3-й позиции.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с ударом по маске или переключением – защита и ответ ударом по маске. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по руке в наружный сектор и укола во внутренний сектор с отступлением.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с ударом по маске. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки с выпадом и контратаки с шагами назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по правому боку, затем выпад с ударом по правому боку. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по маске, стоя на месте, и контратаки с выпадом ударом по маске.

Комбинации действий:

- атака второго намерения ударом по маске, затем повторная атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Атака на подготовку с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Подготавливающая атака с выпадом ударом по маске, затем удар в контртемпе переносом по руке в наружный сектор.

Комбинации действий:

- подготавливающая контратака с выпадом ударом по маске, повторный удар переносом по руке в наружный сектор, защита 5-я и ответ ударом по маске;

- ложная контратака ударом по маске с выпадом, защита 5-я и ответ ударом по маске;

- защита и ответ ударом по маске, контрзащита верхняя и контрответ с переключением от удара по маске к удару по правому боку;

- ложная атака ударом по правому боку и ремиз ударом по руке в наружный сектор;

- ложная атака ударом по маске и повторная атака – финт по левому боку и удар по правому боку.

Контратака переносом ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Повторные простые атаки:

- с серией финтов удар в открывающийся сектор;

- батман в 4-е соединение и удар в открывающийся сектор;

- с батманом в 4-е соединение, с серией финтов и ударом в открывающийся сектор.

Фехтование на шпагах

Атаки с оппозицией в нижний сектор туловища:

- финт уколом прямо в верхний сектор и перевод в бедро (стопу).

Атаки с финтами из верхних соединений:

- удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище (руку).

Атаки с действием на оружие:

Батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро (стопу).

Простые атаки:

- переводом с выпадом в стопу из 4-го (6-го) соединения.

Трехтемповая атака – финт уколом прямо, перевод в наружный (внутренний) сектор и перевод в нижнюю часть туловища (бедро или стопу).

Атаки с завязыванием:

- из 6-го в 7-е соединение и укол в нижнюю часть туловища (бедро или стопу).

Атаки на подготовку:

- с действием на оружие в верхнее соединение и укол в руку;

- «стрелой» - укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколом прямо в руку;

- к защите и ответу от контратаки уколом сверху;

- к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо в туловище;

- к круговой контрзащите 4-й (6-й) и ответу прямо (переводом);

- повторной атаки двойным переводом в туловище;

- ремизу в руку с углом.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо;

- перевод из верхних позиций (соединений) во внутренний (наружный) сектор.

Атаки на подготовку:

- финт уколом прямо в туловище и перевод в бедро (стопу).

Комбинация действий:

- перевод (двойной перевод) во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом;
- батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом.

Комбинация атак:

- батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в кисть сверху, затем повторная атака- перевод в руку или туловище.

Комбинация защит с ответом уколом в туловище:

- полукруговая 6-я и круговая 6-я;
- полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы:

- уколом в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты;

Контрзащиты круговые верхние и контрответ уколом прямо (переводом) в туловище.

Ремизы:

- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение.

Комбинации защит:

- круговой 6-й и прямой 4-й.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

- круговая 6-я и полукруговая 2-я (8-я);
- круговая 4-я и полукруговая 2-я.

Ответы:

- переводом в руку сверху из нижних защит;
- завязыванием из 4-й защиты во 2-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);
- завязыванием из 6-й защиты во 7-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу)ю

Ремизы:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор, стоя на выпаде.

Контратаки:

- уколом в руку углом снизу (сверху);
- переводом в руку снизу из верхних соединений;
- переводом в руку сверху из 2-го соединения;
- с углом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6-1 позиции.

Контратака второго намерения, завершаемая переключением к ремизу в руку переводом во внутренний (наружный) сектор.

Комбинации действий:

- контратака уколом прямо в кисть сверху, повторная контратака переводом в плечо (предплечье), затем контрзащита верхняя и ответ прямо в туловище;
- контратака переводом в руку в открывающийся сектор, повторная контратака переводом в руку, затем атака двойным переводом в туловище;

- подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение, затем укол прямо с выпадом и оппозицией в 6-е соединение;
- подготавливающее сближение с захватом в 6-е соединение, затем перевод во внутренний сектор в кисть с углом;
- подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака уколом прямо в туловище с уклонением вниз.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой верхней защитой с ответом уколом прямо в туловище;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е, 6-е соединение.

Ответы второго намерения, завершаемые:

- верхней контрзащитой и контрответом;
- ремизом в руку сверху.

Тактические умения

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Вызывать атаки противника с действием на оружие:

- входом в соединение;
- выдвиганием клинка вперед в боевой стойке.

Вызывать атаки противника (простые с финтами) для применения круговой защиты или комбинации двух прямых защит. Используются подготавливающие прямые защиты.

Вызывать простые ответы противника по правому боку для применения 3-й контрзащиты и нанесения контрответа.

Переключаться:

- от защиты к применению контратаки;
- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- от атаки к уколу или удару в контртемпе (ремизу).

Предвосхищать момент выполнения защиты, длину и быстроту атаки на отступающего противника.

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки с оппозицией.

Затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией.

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- перемену позиции;
- медленные и короткие отступления;
- длинные сближения;
- реагирования защитой.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину;
- быстроту;
- ритм;
- сектор нанесения укола или удара;
- чередуя действие первого и второго намерений.

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:

- длину отступления или сближения;
- сочетая защиты с уклонениями;
- атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие.

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- укол или удар с уклонением и оппозицией;
- действие первого и второго намерений.

Противодействовать контратакам:

- вызовом со сближением и прямой защитой с ответом.

Разведывать сектор атак противника. Используются имитации верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления.

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом и контратаки. Используются отступления и ложные защиты.

Разведывать намерения противника, применяя:

- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;

- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;

- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;

- контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;

- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

- подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;

- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;

- ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;
- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;
- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;
- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- преждевременную контратаку с отступлением;
- преждевременную защиту с отступлением;
- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;
- прямых и круговых защит с ответом;
- защит и ответов и контратак с оппозицией;
- защит и ответов с отступлением и сближением;
- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Вести бои, используя:

- определенную дистанцию;
- ограниченное пространство дорожки;
- лимит времени;
- ограниченную поражаемую поверхность у противника;
- различные исходные положения оружия у противника;
- способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по полю боя;
- способы обыгрывания противников-левшей;

Вести бои, произвольно чередуя:

- наступательный и оборонительный;
- скоротечный и выжидательный;
- маневренный и позиционный;
- разнонаправленное маневрирование;
- дистанционный прессинг.

Произвольное чередование простых атак переводом и переносом из 6-го (4-го) соединения в верхние секторы.

Произвольное чередование защит:

- верхних и нижних;
- со сближением и отступлением;
- с ответом прямо и переводом.

Произвольное чередование атак:

- переводом в туловище из верхних соединений;

- переводом в руку сверху;
- с финтом прямо и переводом в бедро;
- двойным переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в туловище (руку);
- с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.

Произвольное чередование атак с действием на оружие:

- полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (руку);

- полукруговой батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку);
- батман в 7-е (8-е) соединение и укол в руку сверху;
- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо в туловище

(руку снизу);

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Произвольное чередование комбинаций действий:

- контратака уколом в туловище со сближением, затем защита с отступлением и ответом в руку;

- контратака уколом в руку с отступлением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией;

- защита с отступлением и ответ уколом в туловище (руку), затем атака на подготовку уколом в туловище с оппозицией;

- атака – батман в 4-е (6-е) соединение уколом в руку, затем повторная простая атака уколом с углом в руку сверху.

Тактические знания

Спортсмен, достигший уровня кандидата в мастера спорта, а тем более выполнивший норматив мастера спорта, уже владеет многими средствами ведения поединков, имеет соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающихся различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психической сферы. Поэтому для повышения уровня мастерства необходимы четкие самооценки не только того, что умеет делать в тренировке спортсмен, а прежде всего четкие представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, тех ситуациях, в которых спортсмен получает наибольшее число ударов или уколов.

Осмысление собственной оснащенности для фехтовальщика позволит учитывать реальную вариантность способов ведения поединков в типовых ситуациях. Например, учет количества приемов противодействия контратакам противника, используемых спортсменом, позволит сопоставить их эффективность и реально приблизиться к пониманию необходимости расширения диапазона тактических решений и способов действий в подобных схватках. Ведь наиболее распространенными средствами борьбы против контратак являются простые атаки, а также подготавливающие сближения с последующей защитой и ответом. Вместе

с тем не все простые атаки позволят выиграть схватку при ожидании контратаки со стороны противника, так как в колющих видах фехтования возможно попадание в оппозицию из-за ошибочно выбранного исходного положения перед атакой.

Следовательно, фехтовальщику понадобится информация о возможностях применения атаки с действием на оружие и уколом в открытый сектор, а в других ситуациях - атаки с действием на оружие и уколом в открываемый сектор, эффективности применения ложной короткой атаки и действительной повторной атаки, комбинации с парированием возможной контратаки по ходу сближения в атаке, а также и других способах противодействия контратакам.

Аналогичный подход понадобится при накоплении информации о разнообразии способов противодействия защищающимся противникам, для конкретизации пространственных, моментных и ритмических параметров ожидаемых защитных действий оружием, направления и длины перемещений противников и оружия в момент применения защит, возможном использовании с их стороны дополнительных помеховых движений туловищем, вооруженной (и невооруженной) рукой и клинком.

Специальные данные необходимы и для усиления обороны, чтобы разнообразить и повысить эффективность применения защит с ответом, используя не только прямые, полукруговые и круговые защиты, конкретные и обобщающие, но и с различным моментом парирования, совмещаемые с различными по направленности перемещениями.

Самостоятельную значимость имеет анализ данных о возможностях нанесения ответных уколов или ударов, зависимость результативности ответов от учета расстояния до противника в момент парирования, быстроты и точности его контрзащитных реагирований, моментных характеристик противодействий оружием. Важными являются умения выбрать сектор для нанесения ответов, а также трансформирования длины движений оружием, реагируя на изменения противниками дистанции в момент выполнения ответов. Должны учитываться и возможности перехода в ближний бой при неудавшемся ответе.

Применение контратак лимитировано объемом информации о возможностях повышения их результативности при учете быстроты и длины сближений противников в атаках, ожидаемых секторов завершения атак, со стороны действий на оружие и направления финта, особенностей реагирований атакующих в фазах основного сближения.

Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения мастерства фехтовальщика, является понимание об уровне эффективности использования зрительных помех, и прежде всего для усиления оборонительных действий. Ибо ложные движения оружием, туловищем, головой и ногами, полуповороты туловищем воздействуют на анализаторные системы атакующих. Они вызывают задержки, замахи в движениях клинком, замедления движений, нарушают технические структуры выполнения атак, что рассматривается как брак, который зрительно фиксируется судьями в боях на рапирах и шпагах. Причем атакующий также может создавать зрительные и

звуковые помехи, воздействующие на реакции обороняющегося, вызывая преждевременные контратаки и защиты, задержки в движениях оружием, затрудняя ведение ближнего боя.

Фехтовальщику поможет сравнительный анализ эффективности собственной наступательной и оборонительной тактики, объемов и состава разновидностей подготавливаемых действий, конкретизации их направленности на отвлечение внимания противника или на использование с целью воздействия на его тактические решения.

Анализируя итоги поединков с основными противниками, следует оценивать не только собственные действия, но и предполагать со стороны противников применение заранее осмысленной тактики, выводов и контрмер с учетом результатов предыдущих боев и учебно-тренировочных занятий.

Тактические качества

Важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков 18-20 лет являются боевое разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Боевое разнообразие фехтовальщика достижимо на основе реализации типовых тактических намерений с применением различных сочетаний приемов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Новизну в действиях при ведении боев демонстрируют обычно находчивые, рискованные юноши и девушки. Техническое творчество легче опровергается противниками, чем тактическое. Ибо тактическая новизна намерений труднее уловима и надолго остается в арсенале фехтовальщика.

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

15. Учебно – тематический план

Таблица 14

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

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

	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техники – тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 60/106	Сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	Декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 60/106	Декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ не дотренированность	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно – тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	~ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 200	Февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно – тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико – биологические

				средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		~600	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		~ 120	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта		~ 120	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция интеграции и социализации личности.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		~ 120	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно – тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		~ 120	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		~ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

				<p>Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Соревновательная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>В переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно – тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико – биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ

ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях Организации и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий обучающихся по индивидуальным планам в период активного отдыха для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Учебно-тренировочный год в Организации начинается 1 сентября.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам подготовки, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов при условии их одновременной работы с обучающимися.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет обучения включительно;
- объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трех лет обучения;
- объединенная группа состоит из обучающихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.

Для проведения учебно-тренировочных занятий может применяться бригадный метод работы.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Новосибирской области по виду спорта «фехтование» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Общие требования безопасности

К тренировочным занятиям и соревнованиям по фехтованию допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание, продолжительность тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по фехтованию возможно воздействие на спортсменов, следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- травмы при получении ударов (уколов) оружием;
- нарушения правил проведения поединков;
- падения на пол.

Тренировочные занятия по фехтованию должны проводиться в защитной фехтовальной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

В процессе занятий тренер и спортсмены должны неукоснительно соблюдать правила безопасности работы с оружием, использования защитной фехтовальной экипировки.

О каждом несчастном случае с занимающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации ГАУ ДО НСО «СШОР по фехтованию», оказать первую помощь пострадавшему.

В зале для проведения занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. При проведении соревнований по фехтованию в зале обязательно присутствие врача.

Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, уголовной ответственности, если произошла тяжелая травма или серьезное заболевание.

Требования безопасности перед началом работы

Не допускается отсутствие спортивной формы и спортивной обуви, а также защитной экипировки спортсменов.

Проверить надежность установки и крепления фехтовального оборудования.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или фехтовальных дорожках.

Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время работы

Начинать тренировочное занятие, делать остановки и заканчивать занятие только по команде (сигналу) тренера.

Строго выполнять правила проведения занятий и соревнований по фехтованию. Избегать столкновений с фехтующими, толчков и ударов по рукам и ногам учащихся.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены фехтовального оборудования и инвентаря.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности фехтовального оборудования и инвентаря, по возможности устранить их, если это невозможно - прекратить занятия и сообщить об этом администрации.

При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ГАУ ДО НСО «СШОР по фехтованию», при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале действовать согласно Инструкции по пожарной безопасности.

Требования безопасности по окончании работы

Обесточить и убрать в отведенное место фехтовальный и иной спортивный инвентарь.

Проводить занимающихся, осмотреть раздевалки, выключить свет.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям и инфраструктуре Организации предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:
 - обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы – объемы времени на ее реализацию – с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, регулируемые локальными нормативными актами Организации.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения
спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Верстак слесарный	штук	1
2	Гимнастический коврик	штук	10
3	Доска информационная	штук	2
4	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
5	Катушка-смаыватель	штук	8
6	Клинок	штук	22
7	Конусы спортивные	комплект	1
8	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
9	Мяч баскетбольный	штук	1
10	Мяч волейбольный	штук	1
11	Мяч теннисный	штук	10
12	Мяч футбольный	штук	1
13	Палка гимнастическая	штук	10
14	Оружие тренировочное	штук	10
15	Подводящий шнур к катушке-смаывателю	штук	8
16	Скакалка	штук	10
17	Скамейка гимнастическая	штук	3
18	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
19	Стеллаж для оружия	штук	2
20	Тиски слесарные	штук	1
21	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов /ударов	штук	2
22	Фехтовальная дорожка	штук	4
23	Электрооружие	штук	10
24	Электропаяльник	штук	2
25	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»			
26	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
27	Щуп для шпаги	штук	2
28	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование

	Наименование	Единица измерения	Единица расчета	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Тренировочное оружие	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
2	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
3	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
4	Электро-наконечник к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5	Электрошпага	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
6	Проклейка шпага	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»											
7	Клинок к сабле	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	10	1
8	Сабля	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
2	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
3	Маска стандартная для фехтования	штук	10
4	Нагрудник детский стеганный (ватник)	штук	10

5	Налокотники для фехтования	пар	10
6	Перчатка для фехтования	пар	10
7	Чехол-сумка для оружия	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»			
8	Шнур к электрошпаге	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»			
9	Шнур к сабле	штук	10
10	Электрокуртка	штук	10

Таблица № 18

Спортивная экипировка. передаваемая в индивидуальное пользование

	Наименование	Единица измерения	Единица расчета	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Нагрудник	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Перчатка для фехтования	пар	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Перчатка для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

8	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
12	Защита ноги	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
13	Защита руки	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»											
14	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
15	Шнур к электросабле	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
16	Шнур-маска	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
17	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
18	Электронакладка на перчатку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. Организация должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации Программы.

18.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, а также Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н.

Перечень информационного обеспечения Программы

Список литературы:

1. Фехтование. Примерная программа спортивной подготовки. Методическое пособие /под общей редакцией А.Д. Мовшовича. – М.: Де Либри, 2018.
2. Фехтование. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта для реализации в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта/ под общей редакцией А.Д. Мовшовича. – М.: Де Либри, 2018.
3. Спортивное фехтование: учебник для институтов физической культуры/под общей редакцией Д.А. Тышлера. – М.: Физкультура, образование и наука.1997.
4. Правила вида спорта «Фехтование». Приказ Министерства спорта РФ от 08.08.2016 № 944 с изменениями.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Портал Федерации Фехтования России www.rusfencing.ru/
2. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
3. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
4. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
5. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru>
7. ГАУ ДО НСО «СШОР по фехтованию» www.fencing.nso.ru