

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ФЕХТОВАНИЮ
ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РСФСР БОРИСА ПИСЕЦКОГО»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО НСО
Сектор по фехтованию заслуженного
тренера РСФСР Бориса Писецкого»


(инициалы, фамилия)
августа 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта
по общей физической подготовке с элементами фехтования

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст занимающихся: 6–10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: инструктор-методист
Федорова А.М.

г. Новосибирск
2025 г.

Оглавление

№ п.п.	Содержание	№ стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель программы	5
1.2.	Задачи программы	5
1.3.	Адресат программы	6
1.4.	Формы и режим реализации программы	6
1.5.	Срок реализации программы	7
1.6.	Ожидаемые (планируемые) результаты	7
2.	Учебный план и содержание программы	7
2.1.	Содержание программного материала первого года обучения	8
3.	Организационно-педагогические условия реализации программы	8
3.1.	Организационно-методическое обеспечение программы	9
3.2.	Материально-техническое обеспечение условий реализации Программы	10
3.3.	Кадровое обеспечение программы	11
3.4.	Учебно-информационное обеспечение	11
	Используемая литература	13
	Приложение 1	15

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по общей физической подготовке с элементами фехтования (далее - Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Законом Новосибирской области от 04.12.2008 № 285-ОЗ «О физической культуре и спорте в Новосибирской области»;

приказом министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 31.01.2024 № 49 «Об утверждении регламентов (стандартов) выполнения государственных услуг и государственных работ, предусмотренных государственными заданиями государственных автономных учреждений Новосибирской области, подведомственных министерству физической культуры и спорта Новосибирской области»;

методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), утвержденными ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ» и РМЦ ДОД НСО в 2023 году;

Уставом государственного автономного учреждения дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию заслуженного тренера РСФСР Бориса Писецкого» (далее – Учреждение);

иными документами, регулирующими образовательную деятельность.

Краткая характеристика вида спорта

Фехтование — это вид спорта, который сочетает в себе элементы физической активности, стратегического мышления и высокой концентрации. Он возник в Европе в средние века как средство подготовки воинов, но со временем эволюционировал в соревнование с четкими правилами и стандартами. Фехтование делится на три основные дисциплины: рапира, шпага и сабля, каждая из которых имеет свои особенности техники и правила.

Фехтование предлагает уникальную возможность развивать не только физические навыки, такие как скорость и координация, но и когнитивные способности — реакцию, тактику и предвидение движений соперника.

Соревнования проходят как на уровне любителей, так и на профессиональных турнирах, включая Олимпийские игры.

Фехтовальщики, обладающие великолепной выносливостью и грацией, одеваются в специальную экипировку, которая обеспечивает безопасность, при этом не ограничивая движения. Этот вид спорта также привлекает внимание благодаря своей эстетике и драматургии, создавая уникальную атмосферу на соревнованиях. Фехтование — это не просто спорт, это искусство, где каждый поединок превращается в поэтическое сражение.

Актуальность программы

Программа является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию занимающихся, укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, личностному и профессиональному самоопределению.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания условий для формирования у занимающихся морально-нравственных, патриотических качеств, навыков социализации, физического совершенствования, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Новизна и отличительные особенности программы

Сочетание современных спортивных технологий и классической общефизической подготовки, приобретенные двигательные навыки и физические качества служат укреплению здоровья и являются отличной базой для любого вида спорта. Освоение элементов вида спорта «фехтование», знание роли отдельных движений позволяют достичь успеха в обучении.

Программа направлена на вовлечение несовершеннолетних лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание детей, формирование культуры здорового образа жизни, создание условий для развития личности занимающегося, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья, выявление спортивно одаренных детей.

Педагогическая целесообразность программы

Содержание Программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых занимающихся, способствует их личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации.

В соответствии с требованиями современной действительности и естественных возрастных потребностей детей целесообразно планомерно приучать к навыкам с младшего возраста. Юный возраст является весьма благоприятным периодом для овладения элементами техники выполнения физических упражнений, приобретения разносторонней физической подготовленности. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические

элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения двигательной активности. Простейшие формы общефизической подготовки по виду спорта «фехтование» прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

1.1. Цель программы

Формирование у занимающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой

1.2. Задачи программы

Занимающиеся (предметные):

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
 формирование общего представления о физической культуре и виде спорта «фехтование», о строении и функциях организма;
 формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков;
 формирование техники фехтования;
 формирование знаний о причинах травматизма на занятиях по фехтованию и правилах его предупреждения;
 освоение и изучение правил вида спорта «фехтование».

Воспитательные (личностные):

воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов на спортивной арене;
 воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;
 воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям фехтования в частности;
 воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

Развивающие (метапредметные):

развитие основных физических и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);
 умение оценивать влияние занятий физической культурой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
 развитие умения работать с партнером, в команде во время занятий и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

1.3. Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 10 лет (включительно). Для обучения принимаются все желающие, имеющие медицинское заключение.

Образовательный процесс организуется в группах из занимающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Учебные группы формируются с учетом возрастной категории занимающихся и примерно одного уровня физической подготовленности. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков.

Максимальная наполняемость физкультурно-оздоровительных групп рассчитывается с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности и не должна превышать двукратного количества занимающихся.

Возрастные границы лиц и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в физкультурно-оздоровительных группах

	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Физкультурно-оздоровительная группа	6-10	10

Порядок приема занимающихся на обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «фехтование» в физкультурно-оздоровительные группы и порядок отчисления занимающихся из Учреждения регламентируется локальным актом Учреждения. Программа реализуется на русском языке.

1.4. Формы и режим реализации программы

Форма организации занятий: групповая.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, теоретическими, диагностическими.

Форма проведения занятий: основной формой является физкультурно-оздоровительные занятия, возможны – открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы Учреждения.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию Учреждения, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительностью 90 минут.

1.5. Срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год.

Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Сроки начала и окончания учебного процесса определяются Учреждением самостоятельно.

1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты

По окончании первого года обучения, занимающихся будут знать:

- историю возникновения вида спорта в мире, в Российской Федерации, в Новосибирской области;
- достижения отечественных спортсменов на мировых первенствах и Олимпийских играх;
- значение занятий видом спорта «фехтование» как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;
- правила личной гигиены, требования к экипировке, одежде и инвентарю для занятий фехтованием;
- основы правил фехтования, правил соревнований и наказание за их нарушение;
- спортивную этику;

Будут уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений;
- демонстрировать основы техники фехтования;
- работать в команде, понимать важности взаимодействия с партнёрами по команде.

2. Учебный план и содержание программы

Учебный план

Этап подготовки	Вид подготовки	Всего
Физкультурно-оздоровительная группа	Вводное занятие	1
	Теоретическая подготовка	24
	Общая физическая подготовка	70
	Специальная физическая подготовка	61
	Итого:	156

3.1. Содержание программного материала

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: ознакомление с учебно-тренировочной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий фехтованием (приложение 1).

Практическая часть: общая физическая подготовка, подвижные игры.

2. Теоретическая подготовка

Теоретическая часть: понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Основы техники и тактики фехтования. Формирование представлений о разновидностях спортивных дисциплин и правилах соревнований по фехтованию. Гигиена, закаливание, питание и режим дня занимающегося. Правила безопасного поведения во время занятий по фехтованию.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Особенности и методика подбора упражнений для самостоятельных занятий. Развитие физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, в соответствии со спецификой фехтования. Основные требования по физической подготовке в процессе учебных занятий. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных фехтовальщиков.

Практическая часть: общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: специальные физические качества и их значение для формирования двигательных умений и навыков в фехтовании. Методика выполнения упражнений, развивающих специальные физические качества.

Практическая часть: упражнения для развития общих физических и специальных физических качеств (быстроты, ловкости, силы, координации, скоростно-силовых качеств и др.). Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятий, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации занимающихся.

На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных. Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность, проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии.

Учебные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог обеспечивает каждому занимающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры.

4.1. Организационно-методическое обеспечение программы

Методы, приёмы и формы реализации программы

Программа предусматривает применение различных методов и приемов организации образовательной деятельности занимающихся. Используются методы: словесный (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (показ педагогом или занимающимися, показ видеоматериалов), практический (тренировочные упражнения и др.), соревновательно-игровой (игры, различные типы соревновательной активности, показательные выступления).

При реализации Программы используются разнообразные приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий, моделирование соревнований.

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, инструктаж, практическое, занятие, тестирование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> скамейки гимнастические, скакалки, мячи различных размеров и веса, эспандеры, кегли, малые мячи, разметочные фишки и др. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> скакалка гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры, конусы, фишки, специальные беговые лестницы, Клинок пластиковый детский	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика

Структура учебно-тренировочного занятия

Готовясь к учебному занятию, преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Часть занятия	Содержание	Длительность
Подготовительная	Объяснение задач занятия. Разминка Общеразвивающие, оздоровительные, подготовительные упражнения	до 25 мин
Основная	Решение основных задач занятия: обучение и совершенствование техники фехтования развитие специальных качеств; специальные и подвижные игры	до 50 мин
Заключительная	Упражнения на восстановление, подведение итогов занятия	до 15 мин

4.2. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы

Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся в помещении, оборудованном в соответствии с требованиями к условиям безопасности организации учебного процесса по виду спорта «фехтование».

N п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гимнастический коврик	штук	20
2	Доска информационная	штук	1
3	Зеркало настенное в комплекте с защитой	комплект	1
4	Конусы спортивные	комплект	1
5	Мишень настенная для тренировки	штук	4
6	Мяч баскетбольный	штук	1
7	Мяч волейбольный	штук	1
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	1
10	Палка гимнастическая	штук	20
11	Скакалка	штук	20
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
14	Координационная лестница	штук	4
15	Мягкий мяч для игр	штук	20
16	Полусфера	штук	4
17	Детская координационная дорожка «шестиугольник», «круг» для спортивных тренировок	штук	4

Для проведения физкультурно-оздоровительных занятий с элементами фехтования необходимо учитывать требования к безопасности и оснащению помещения, и рассчитать количество оборудования и спортивного инвентаря для каждого отделения Учреждения.

Количество оборудования и инвентаря зависит от числа занимающихся в отделении Учреждения.

Количество оборудования может варьироваться в зависимости от уровня подготовки занимающихся и специфики проводимых занятий.

4.3. Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации Программы лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам – преподавателями.

Обучение по Программе реализуется тренерами-преподавателями (квалификационные требования утверждены приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» и (или) приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»), инструкторами по физической культуре или инструкторами по спорту (квалификационные требования утверждены приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» и (или) приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»).

Учреждение вправе привлекать к занятию педагогической деятельностью по Программе лиц, занимающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения¹.

4.4 Учебно-информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты и документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678;

¹ ст. 46 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Закон Новосибирской области от 04.12.2008 № 285-ОЗ «О физической культуре и спорте в Новосибирской области»;

приказ министерства физической культуры и спорта Новосибирской области от 31.01.2024 № 49 «Об утверждении регламентов (стандартов) выполнения государственных услуг и государственных работ, предусмотренных государственными заданиями государственных автономных учреждений Новосибирской области, подведомственных министерству физической культуры и спорта Новосибирской области»;

методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно уровневые и модульные), утвержденные ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ» и РМЦ ДОД НСО в 2023 году.

Используемая литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
 2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
 3. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.
 4. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника. Тактика. Тренировка. – М.: ООО «Де Либри», 2019. – 105 с.
 5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
 6. Спортивное фехтование: учебник для Вузов физической культуры /под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.
 7. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.
 8. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.
 9. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
 10. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 152 с.
 11. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.
 12. Тышлер Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.
 13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
 14. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.
- ### **Интернет-ресурсы:**
1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс) URL: <http://www.minsport.gov.ru>;
 2. Официальный сайт Олимпийского комитета России (Электронный ресурс) URL: <http://www.roc.ru>;
 3. Официальный сайт Международного олимпийского комитета (Электронный ресурс) URL: <http://www.olympic.org>;
 4. Официальный сайт федерации фехтования России (Электронный ресурс) URL: <http://www.rusfencing.ru>;
 5. Официальный сайт европейской конфедерации фехтования (EFC) (Электронный ресурс) URL: <http://www.eurofencing.info>;

6. Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE) (Электронный ресурс) URL: <http://www.fie.ch>.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Foil Fencing. – Part one. – Escrime au Fleuret. Entrainement Technique. – DVD video. – 2000.
2. Foil Fencing. – Part Two. – Escrime au Fleuret. Entrainement Tactique. – DVD video. – 2000.
3. Foil Experiment. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2005.102
4. Fencing. Bout Simulator. Individual Training Device. / Г. Тышлер. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2005.
5. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 1. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.
6. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 2. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.
7. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 1. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.
8. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 2. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.
9. Тренировка чемпиона. Сабля. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.
10. Тренировка передвижений / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – DVD video. – www.fextovanie.ru, 2009.

Техника безопасности на занятиях

1. Общие требования поведения:

Занимающиеся обязаны соблюдать дисциплину и порядок на занятии.

Запрещено покидать помещение самостоятельно без разрешения преподавателя.

2. Одежда и обувь:

Форма должна быть удобной, чистой и подходящей для спортивных нагрузок.

Верхняя одежда снимается перед началом занятия и хранится отдельно.

Следует избегать украшений, часов, цепочек и прочих аксессуаров, способных нанести травму себе или окружающим.

3. Подготовительная работа:

Начинать каждое занятие необходимо с тщательной разминки мышц и суставов.

Оборудование проверяется преподавателем на предмет исправности и безопасности.

4. Порядок действий на занятии:

Строго следовать командам и указаниям преподавателя.

Не мешать другим занимающимся во время выполнения упражнений.

Соблюдать дистанцию между занимающимися группы, особенно при выполнении интенсивных движений.

5. Правила обращения с оборудованием:

Использовать спортивный инвентарь (гимнастические палки, мячи, скакалки и т.п.) только по прямому назначению.

Возвращать использованное оборудование обратно в отведённое место.

Следить за чистотой и аккуратностью спортивного зала, своевременно устраняя возможные препятствия.

6. Безопасность на площадке/в зале:

Убедитесь, что пространство свободно от возможных преград и загрязнений (вода, мусор).

Избегайте резких движений и чрезмерных усилий при упражнениях.

7. Медицинские аспекты:

Сообщайте преподавателю о любом дискомфорте или боли, возникшей во время занятий.

Немедленно известите преподавателя или медицинского работника.