КОМИТЕТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2

Утверждаю.

Директор МБУ ДО СШ №2

_____ Шаварина М.Ю.

«_____» _____ 2023 г.

Согласовано.

Председатель комитета молодежной политики, физической культуры и спорта Администрации города Иванова

_____ Баранов И.А.

«_____» _____ 2023 г.

Рассмотрено и принято на заседании общешкольного тренерского совета
протокол №2
«28» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»

г. Иваново

2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел	Стр.
I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	5
- Сроки реализации этапов спортивной подготовки	5
- Объем Программы	5
- Виды (формы) обучения при реализации программы	6
- Годовой учебно-тренировочный план (приложение 1)	9
- Календарный план воспитательной работы (приложение 2)	10
- План мероприятий по предотвращению допинга в спорте (приложение 3)	11
- Инструкторская и судейская практика	12
- Медицинские и восстановительные мероприятия	13
III. Система контроля	16
- Требования к результатам прохождения Программы	16
- Оценка результатов освоения Программы	17
- Контрольные и контрольно-переводные нормативы	17
IV. Рабочая программа по виду спорта «фехтование»	20
- Программный материал для учебно-тренировочных занятий (приложение 4)	20
- Учебно-тематический план по теоретической подготовке (приложение 5)	20
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	20
VI. Условия реализации Программы	21
Приложения	28
- Приложение 1	28
- Приложение 2	29
- Приложение 3	31
- Приложение 4	32
- Приложение 5	53

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин: рапира, шпага, сабля с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 877 (далее – ФССП).

2. Целью 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 по виду спорта «фехтование».

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, вида спорта «фехтование».

Образовательные задачи программы:

- - развитие познавательного интереса в области спорта и фехтования;
- - приобретение знаний об особенностях, истории развития и современных тенденциях вида спорта «фехтование»;
- - приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях фехтованием и санитарно-гигиенических требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации;
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;
- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

В результате достижения целей и задач, в том числе задач воспитательной работы формируются:

- понимание важности реализации своих потенциальных, функциональных и психофизических возможностей, готовность к профессиональному саморазвитию;
- бережное отношение к здоровью, физическому и психическому состоянию;
- понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима;
- понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и фехтованием;
- 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;
- укрепление здоровья;
- освоение основ техники по виду спорта «фехтование»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование»;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	11	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Примечание: В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

4. Объем Программы.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468 - 624	624 - 832	936 - 1248

Примечание:

- количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером и утверждается учреждением, реализующим программу спортивной подготовки;
- участие спортсменов в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъектов РФ, муниципалитетов дает основание для перевода спортсменов на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК;

- переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки;
- нормативы объема тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

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

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по форме урока, по общепринятой схеме и состоят из подготовительной части (разминка), основной и заключительной части.

Работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем следующих тренировочных мероприятий

N 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14	18

	специальной физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	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 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования в спорте являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам спортивных дисциплин: рапира, шпага, сабля по виду спорта «фехтование», наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по фехтованию подразделяются на различные виды: контрольные, отборочные и основные соревнования.

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсменов. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор спортсменов в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

В отборочных соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсменов, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсменов, приобретается соревновательный опыт. Кроме этого важнейшей задачей этих состязаний является подведение спортсмена к основным соревнованиям макроцикла. Данные соревнования могут быть как специально организованные в

системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие основные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсменам необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмены должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество и ранг соревнований по фехтованию предопределены требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «фехтование»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фехтование»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для достижения максимального эффекта подготовки спортсменов к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки, следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.

Основными показателями нагрузки, принятыми в фехтовании, являются:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую.

В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные.

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума. Разгрузочное занятие – менее 50%.

Иные виды (формы) обучения:

- работа по индивидуальным планам;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;
- медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;
- мастер – классы;

- инструкторская и судейская практика;
- судейские семинары для юных судей;
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 1 к Программе).

К условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, которая реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

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.

СООТНОШЕНИЕ
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

7. Календарный план воспитательной работы (приложение № 2 к Программе).

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, также в свободное от занятий время и имеет следующие задачи:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем ответственности молодых спортсменов;
- воспитание у спортсменов патриотизма и интернационализма, явного понимания ими роли нашего государства в международной политике;
- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу;
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций о международной политике и внутренней жизни страны;
- изучения истории своего народа, края, экскурсии к памятникам, встречи со знаменитыми людьми;
- вовлечения юных спортсменов в общественно-полезный труд.

Важным элементом воспитательной работы является четкая организация всего учебно-тренировочного процесса, своевременное, без опозданий, проведение тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Тренеры-преподаватели обязаны следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся, устанавливать личную связь с родителями и классным руководителем юного спортсмена.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3 к Программе).

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по художественной гимнастике. В соответствии с ними спортсменки 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.

Персонал спортивного учреждения 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.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в фехтовании. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

– ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
– проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
– регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;
– установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их

нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

– формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
– опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
– раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
– формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
– воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
– пропаганда принципов фейр-плей (свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
– повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

9. Судейская и инструкторская практика по этапам спортивной подготовки.

Приобретение знаний и навыков судейства осуществляется на протяжении всех лет обучения в спортивной школе. Изучение правил соревнований занимающимися начинается уже при просмотре первых соревнований и в процессе учебных и тренировочных боев, проводимых на учебно-тренировочных занятиях.

В группах начальной подготовки занимающиеся должны понять трактовку тактических понятий: атака, защита, ответ, контратака, фехтовальный темп, освоить судейство тренировочных боев в своей учебной группе. В первых соревнованиях выполняются обязанности секретаря, секундометриста, судьи при аппарате. Для практики юные спортсмены привлекаются к судейству внутри школьных соревнований.

В группах тренировочного этапа обучающиеся должны изучить правила соревнований и уметь судить бои в качестве арбитра, в том числе на первенстве школы, в городских соревнованиях, товарищеских встречах и т.п.

Занимающиеся тренировочного этапа 4-ого года обучения должны сдать зачет по правилам соревнований и практическому судейству поединков.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования сдают испытания на звание "Судья по спорту». Для практики судейства они привлекаются к соревнованиям на первенство города, области, первенств спортивных обществ.

Инструкторская практика предполагает приобретение и совершенствование знаний и умений по проведению отдельных частей практических занятий.

Инструкторская практика начинается на первом году обучения в учебно-тренировочных группах. Занимающиеся должны:

- овладеть командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений;
- уметь находить ошибки при выполнении приемов и знать простейшие методы их исправления;
- уметь показывать типовые приемы, кратко объяснять особенности их выполнения;

- уметь подавать команды при парном обучении приемам и действиям.

В группах спортивного совершенствования занимающиеся должны:
- уметь провести специальную разминку;
- уметь обучать типовым приемам, одно-двух темповым атакам и защитам от них в парных упражнениях;
- получить звание инструктора – общественника по спорту.

10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям по фехтованию, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники, тренеры-преподаватели.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

– углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

– этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

– текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления, использованием портативных приборов.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Медико-биологические средства восстановления при рациональном их использовании в течение всего тренировочного микроцикла повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, быстрее снимают общее и местное утомление. Уменьшая время восстановления между тренировочными микроциклами, отдельными занятиями, эти средства создают дополнительные возможности роста работоспособности в условиях напряженных занятий спортом.

Рациональное и сбалансированное питание способствует быстрейшему восполнению энергозатрат и повышает эффективность тренировочных действий. Установлена повышенная

потребность спортсменов в полноценном белке, во многих витаминах и минеральных веществах (на 25 – 80% больше норм, рекомендуемых для детей с обычным двигательным режимом). В связи с этим повышается роль различных дополнительных факторов питания (белковый рацион – спортивные напитки, печенье, мармелад).

Спортивный массаж рассматривается как разновидность средств восстановления при напряженной мышечной деятельности.

Ручной массаж используется в предупредительных (за 5 – 10 мин. до выступления) и восстановительных (через 20 – 30 мин., а при сильном утомлении – через 1 – 2 часа после работы) целях. В свою очередь применение растирок и спортивных кремов в процессе массажа способствует более длительному сохранению тепла в мышцах.

Массаж может осуществляться также специальными аппаратами – вибраторами, а вибромассаж рекомендуется как средство борьбы с утомлением, особенно локальным, для ускорения восстановления и лечения спортивных травм. Длительность массирования отдельных областей 3-5 минут, начинаемого обычно через 5-10 минут после нагрузок, а при повторных стартах непосредственно перед выступлением.

Важным элементом тренировочного процесса является самомассаж.

Воздействие разнообразных водных процедур определяется в основном их температурой и длительностью. Тепловые процедуры (ванные, душ, температура 36-38 градусов, продолжительностью 12-15 минут) способствует интенсификации восстановительных процессов, более быстрому выведению продуктов жизнедеятельности из организма.

Прохладный душ, ванная (23-28 градусов, продолжительностью 2-3 минуты), контрастный душ и ванна (разница температур 8-19 градусов, постепенно увеличивается до 20-30 градусов) оказывают тонизирующее воздействие. Прохладные и контрастные водные процедуры рекомендуются использовать после тренировки, перед дальнейшей активной деятельностью (домашние занятия, вторая тренировка).

Физиотерапевтические средства оказывают положительное влияние на процессы восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении. С этой целью могут быть использованы методы аэрогидротерапии (групповые, индивидуальные), искусственное ультрафиолетовое облучение (УФО), особенно полезные для юных фехтовальщиков в связи с постоянными тренировками в помещении.

В качестве средства локального воздействия может быть использована электростимуляция.

Белково-витаминные препараты назначаются юным спортсменам в случае крайней необходимости, строго по медицинским показаниям. Основная цель применения фармакологических средств в тренировке подростков - оптимизация процессов адаптации организма к значительным соревновательным и тренировочным нагрузкам, выполняемым на фоне обычных школьных занятий, ускорение процессов восстановления.

Под восстановлением следует понимать применение системы медико-биологических, педагогических, психологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности в той или иной мере, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- Рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни.
- Планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающими одностороннюю нагрузку на организм.
- Применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные

методы регуляции состояния, приемы аутотренингов, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановлений предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рационального питания, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых спортсменам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Примерная схема применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

День недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Пн.	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, вибромассаж, гидромассаж). Продукты повышенной ценности. Фармакологические средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вт.	То же	То же	То же	То же
Ср.	То же	То же	То же	То же
Чт.	То же	То же	То же	То же, плюс сауна
Пт.	То же	То же	То же	То же, что в пн.
Сб.	То же	То же	То же	То же, что в пн.
Вс.	-	-	-	Активный отдых

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «фехтование»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фехтование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ФЕХТОВАНИЕ"

N 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	с	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, с	не менее		не менее	
			7.0		6.0	
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
2.3.	Челночный бег 2 х 7 м	с	4,6 не более	4,8	4,0 не более	4,2
			7,6	9,8	6,6	7,8

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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.	Сгибание 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	
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	количество раз	- не менее	11
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4 х 14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2 х 7 м	с	не более	
			5,4	7,0
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	с	не более	

			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,8	4,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ФЕХТОВАНИЕ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	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	с	не более	
			3,6	3,8
2.2.	Челночный бег 4 х 14 м	с	не более	
			14,4	15,6
2.3.	Челночный бег 2 х 7 м	с	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	см	не менее	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. Рабочая программа по виду спорта «фехтование»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 4 к Программе).

(указывается описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки)

15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке (приложение № 5 к Программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Отличительные особенности спортивных дисциплин: рапира, шпага, сабля по виду спорта «фехтование».

Фехтовальный бой – условный поединок на холодном спортивном оружии. В современном спортивном фехтовании используется три вида оружия – рапира, сабля, шпага. Фехтовальное оружие состоит из клинка и гарды (щит на рукоятке, защищающий руку спортсмена). На острие оружия надевается железный наконечник с кнопкой, который с помощью провода, проходящего под курткой спортсмена, крепится к прибору, фиксирующему уколы, к гарде прикрепляется разъем-двойник (рапира) или тройник (шпага) для шнура. Сабля наконечника не имеет.

Рапира представляет собой колющее оружие (удары можно наносить только острием клинка) с гибким клинком четырехгранного сечения длиной от 90 до 110 см и массой 500 г, кисть руки защищена круглой гардой диаметром 12 см. Общая длина рапиры не должна превышать 110 см.

Шпага более тяжелое колющее оружие, похожа по конструкции на рапиру и чуть больше по длине, массой до 770 г. Клинок ее трехгранного сечения, более жесткий, чем у рапиры. Кисть руки защищена круглой гардой диаметром 13,5 см.

Сабля – рубяще-колющее оружие (можно наносить не только уколы острием, но и удары клинком, при этом удары гардой запрещены.) трапециевидного сечения длиной до 105 см, массой 500 г, стальной гибкий клинок с гардой овальной формы со скобой, защищающей кисть и пальцы спортсмена.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Комплектование групп.

Приём документов на зачисление поступающих в спортивную школу проводится в соответствии с Порядком зачисления в спортивную школу. Зачисление в группы начальной подготовки, а также в тренировочные группы производятся по заявлению законных представителей несовершеннолетнего или самого совершеннолетнего поступающего. Необходимо также письменное разрешение врача поликлиники по месту жительства о занятии данным видом спорта.

При зачислении в школу поступающие сдают приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке в соответствии с возрастом и этапом спортивной подготовки.

Комплектование учебных групп осуществляется круглогодично (при наличии вакантных мест) руководством школы и тренерско-преподавательским составом на основе данной программы.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица N 1

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	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-сматыватель	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.	Оружие тренировочное	штук	10
14.	Палка гимнастическая	штук	10

15.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	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	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 слова "шпага", "рапира"			
26.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
27.	Щуп для шпаги	штук	2
28.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Таблица N 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (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.	Электронаконечник 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 "рапира"											
7.	Клинок к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
8.	Наконечник к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
9.	Проклейка рапира	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
10.	Электрорапира	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "сабля"											
11.	Клинок к сабле	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	10	1
12.	Сабля	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица N 1

№ 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 стеганый (ватник)	штук	10
5.	Налокотники для фехтования	пар	10
6.	Перчатки 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 «рапира»

9.	Шнур к электрорапире	штук	10
10.	Электрокуртка	штук	10

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»

11.	Шнур к сабле	штук	10
12.	Электрокуртка	штук	10

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (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 (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.	Перчатки для фехтования	пар	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Перчатки 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	2	1	2	1	2
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 «рапира»										
14.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
15.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
16.	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
17.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
18.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
	Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»										
19.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1

20.	Шнур к электросабле	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
21.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
22.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
23.	Электронакладка на перчатку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "фехтование", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или 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 (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников

1. Аркадьев В.А. – тактика в фехтовании. ФИС 1969
2. Аркадьев В.А. – Ступени мастерства фехтовальщика. ФИС 1975
3. Келлер В.С., Тышлер Д.А. – Тренировка фехтовальщика. ФИС 1972
4. Тышлер Д.А. – Что должен знать спортсмен о технике и тактике. ФОН 1995
5. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. – Физическая подготовка юных фехтовальщиков. «Советский спорт» 1986
6. Тышлер Д.А. – «Спортивное фехтование» Учебник для Вузов Физической культуры. ФОН 1997

7. Мовшович А.Д., Тышлер Д.А. – «Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков». Учебное пособие 2002

Методические спортивные Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. Официальный сайт Федерации фехтования России
3. Сайт Федерации фехтования Ивановской области

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 - 6	6 - 8	9 - 12	12 - 16	18 - 24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10		4		2
1.	Общая физическая подготовка (%)	19 - 22	16 - 17	13 - 14	8 - 10	5 - 6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12 - 13	9 - 11	8 - 9	5 - 7	3 - 4
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 3	4 - 5	6 - 8
4.	Технико-тактическая подготовка (%)	50 - 60	60 - 65	65 - 70	65 - 75	65 - 75
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 10	4 - 5	4 - 5	4 - 5	5 - 8
6.	Инструкторская, судейская практика (%)		1 - 2	2 - 3	2 - 5	2 - 7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	3 - 6
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 416	468 - 624	624 - 832	936 - 1248

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года

3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка	**Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия** с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, направленные на воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	**Участие в:** - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Приложение № 3

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Этап начальной подготовки	Информирование спортсменов о запрещенных веществах Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	Видеокурс, информационные стенды	Регулярно
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	Устанавливаются в соответствии с графиком
Этап совершенствования спортивного мастерства	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Ежегодное получение сертификата РУСАДА
	Участие в образовательных семинарах	Семинары	Устанавливаются в соответствии с графиком

Приложение № 4

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для практических занятий по технико-тактической практике по каждому этапу спортивной подготовки

Базовые действия в видах фехтования

Фехтование на рапирах

Уколы прямо (переводом) из верхних соединений. Конечное положение фиксируется. Инициатива начала схватки – у спортсмена. Движения клинком быстрые и непрерывные.

Простые атаки уколом прямо (переводом) в верхние секторы из соединений.

Атаки с одним финтом в заранее избранный сектор на партнера (тренера), реагирующего прямой (полукруговой) защитой. Вооруженная рука и клинок атакующего движутся вперед непрерывно, перемещения острия минимальны.

Атаки удвоенным переводом в заранее избранный сектор на партнера (тренера), реагирующего круговой верхней защитой. Движение клинком после финта ускоряется до максимального уровня.

Атаки с действием на оружие. Батман, предшествующий прямому уколу, совершается после сближения с противником. Батман, предшествующий переводу, выполняется одновременно с началом атаки.

Атаки в три темпа на партнера (тренера), реагирующего двумя прямыми верхними защитами. Используется максимальная быстрота начала нападения, а также ускорения движений в завершающей фазе атаки. Ритм переводов непрерывный.

Атаки с одним переносом (серией переносов) на партнера (тренера), произвольно чередующего защиты в различные стороны.

Защиты (контрзащиты) 4-я и 6-я прямые из верхних позиций и соединений. Ответы (контрответы) прямые с оппозицией.

Верхние полукруговые защиты из нижней позиции (соединения) с ответом прямо.

Круговые верхние защиты (контрзащиты) 6-я и 4-я с ответом (контрответом) в верхний сектор.

Нижние защиты, чаще всего 8-я, с ответом в верхний сектор (заменяемая 2-й защитой) и 7-я с прямым ответом (или 7-яя высокая с ответом переносом в спину).

Комбинации защит и ответов – 4-я и 6-я прямые, 4-я прямая (или полукруговая) и 4-я круговая, 6-яя полукруговая и 6-я круговая.

Контратака уколом прямо на длинную атаку, переводом на атаку партнера (тренера) с батманом, контратака в нижний сектор с отступлением (приседанием).

Фехтование на шпагах

Простые атаки и атаки с одним финтом уколом в руку. Продвижение к противнику (тренеру) в выпаде.

Атаки с действием на оружие, чаще всего с батманом, уколом в руку (туловище). Спортсмен начинает схватки самостоятельно, а также атакует на подготовки.

Контратаки и ремизы уколом прямо и переводом в руку сверху с оппозицией. Спортсмен отступает и делает выпад («стрелу»).

Защиты (контрзащиты) прямые верхние (4-я и 6-я) и прямой ответ уколом в руку (туловище), прямой контрответ с оппозицией.

Круговые верхние защиты (чаще всего круговая 6-я защита) и прямой ответ.

Нижние защиты (8-я и 2-я) против атак. В ближнем бою 7-я защита (или 1-я).

Атака с завязыванием – двумя последовательно выполняемыми захватами в верхнее и нижнее соединение. Аналогично выполняются и ответы с выпадом в нижний сектор туловища или в ногу.

Атаки (контратаки) уколом в руку с углом (захлестом) – уколом кнаружи с углом влево, уколом внутрь с углом вверх и вправо, поднимая гарду вверх или налево.

Комбинации действий:

а) простая атака уколом в руку и ремиз в руку (ногу) со сближением;

б) контратака уколом в руку и ремиз (серия контратак и ремизов) с отступлением;

в) атака уколом в руку во внутренний сектор и повторная атака переводом в наружный сектор;

г) контратака уколом в руку сверху, верхняя защита с выбором и ответом уколом прямо;

д) круговая 6-я и прямая 4-я защиты и ответ уколом прямо.

Фехтование на саблях

Простая атака ударом по маске из 3-й позиции. Удар опережает завершение выпада.

Атака с серией финтов по левому и правому боку с альтернативным выбором сектора нанесения удара. Ритм финтов непрерывный. Исключая замахи клинком, паузы, колебания гардой.

Простая атака переносом в открывающийся сектор (правый или левый бок). Амплитуда удара минимальна, движение гарды вперед прямолинейно.

Атака с батманом в 4-е соединение. Начинается длинным сближением, затем выполняются батман и удар.

Верхние защиты (3-я, 4-я, 5-я) при альтернативном выборе их разновидности. Амплитуда защиты и степень приближения оружия спортсмена к собственному туловищу соизмеряются с дистанцией до атакующего противника.

Контратака ударом по руке в наружный сектор с отступлением, а также после ложного сближения. Контратака ударом по маске.

4-я полукруговая (круговая) защита и ответ ударом по маске с целью лишить противника инициативы начала атаки.

Укол прямо (переводом) из положения «оружие в линии» с отступлением различной длины.

Атака на подготовку противника ударом по маске (с серией финтов и ударом в открывающийся сектор).

Атака с длинным сближением и последующей защитой и ответом (с действием на оружие в ситуациях применения противником положения «оружие в линии»).

Группы начальной подготовки
Изучаемые действия и ситуации их применения

<u>1-й год обучения</u>

Фехтование на рапирах

Основные атаки с выпадом уколом прямо, атаки переводом из 4-го и 6-го нейтральных соединений.

Защиты (контрзащиты) 4-я и 6-я прямые с выбором и ответы уколом прямо.

Основные атаки (с выпадом, шагом выпадом) двойным переводом из 4-го и 6-го соединений, атаки – финт уколом прямо и перевод кнаружи из 6-й позиции.

Защита 6-я (4-я) круговая обусловленная и ответ уколом прямо.

Ответные атаки с выпадом (шагом и выпадом) переводом.

Основные и ответные атаки с прямым батманом в 4-е соединение и уколом прямо.

Основные атаки второго намерения уколом прямо с переключением к прямой верхней контрзащите и контрответу уколом прямо.

Основная атака удвоенным переводом из верхних соединений.

Фехтование на шпагах

Основная атака с выпадом уколом прямо в туловище с оппозицией, переводом из 6-го и 4-го нейтральных соединений.

Защиты (контрзащиты) прямые 4-я и 6-я обусловленные, защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответы уколом прямо в туловище.

Основные атаки уколом прямо в руку сверху, атаки переводом из 4-го и 6-го соединений и уколом в руку из 6-й позиции.

Защиты 6-я круговая обусловленная и ответ уколом прямо в туловище.

Контратака с шагом назад уколом в руку сверху с оппозицией, контратака переводом на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Ответы из 4-й и 6-й защит в руку сверху.

Атака на подготовку переводом внутрь (кнаружи) уколом в туловище на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Ответная атака уколом прямо в руку сверху.

Повторная атака уколом в руку прямо, повторная атака переводом в отступающего противника (тренера).

Основные и ответные атаки с прямым батманом в верхние соединения и уколом в руку (туловище) прямо.

Основная атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом внутрь, из 6-го соединения.

Фехтование на саблях

Основная простая атака ударом по маске с выпадом (скачком и выпадом).

Основная простая атака ударом по маске с комбинацией приемов – серия шагов вперед и выпад (выпад + выпад).

Основные атаки с серией финтов и выбором сектора ударом по правому или левому боку в комбинациях приемов – серия шагов вперед и выпад, скачок вперед и выпад + выпад.

Защиты (контрзащиты) верхние (3-я, 4-, 5-я) с выбором и шагами назад с ответом ударом по маске.

Контратаки ударом по руке кнаружи с шагом назад.

Повторные атаки переключением от удара по маске (левому боку) к удару по правому боку, от удара по правому боку к удару по левому боку.

Повторные атаки с серией финтов и выбором сектора ударом по правому или левому боку с шагом (скачком) вперед и выпадом.

Тактические умения

Сохранять дальнюю дистанцию в процессе боя, среднюю и дальнюю дистанцию в парных упражнениях и индивидуальных уроках.

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

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

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки (шпага, сабля).

Экспромтно применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора.

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

Разведывать конкретные защиты использованием шага вперед, переменной соединения, показом укола (удара) для применения атаки переводом (переносом в сабле).

Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки.

Разведывать сектор нападения переменной позиции, замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа.

Маскировать атаки и защиты с ответом передвижением вперед и назад, переменной позиций и соединений, показом укола (удара).

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

Вызывать простые ответы простой ложной атакой во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.

Переключаться от атаки и ответа к применению контрзащиты и контрответа, от применения одной защиты к другой.

Переключаться от отступления к простой ответной атаки, от простой атаки к простой повторной атаке, от удара по маске к удару по правому боку (сабля).

<u>2 год обучения</u>

Фехтование на рапирах

Основные атаки с контрбатманом в верхние соединения и уколом прямо (переводом).

Основные и ответные атаки, выполняемые с прямым батманом и переводом из 6-го (4-го) соединений (6-й позиции).

Повторные атаки уколом прямо (переводом) с выпадом во внутренний сектор.

Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом) внутрь (кнаружи) из 6-го (4-го) соединений с переключением к прямой контрзащите и контрответу прямо.

Защиты верхние прямые с выбором и ответы прямо.

Ответы переводом с выпадом после обусловленных верхних защит.

Произвольное чередование ответов прямо и переводом после прямых и круговых верхних защит.

Атаки на подготовку уколом прямо и переводом.

Фехтование на шпагах

Повторная атака уколом прямо, повторная атака переводом в туловище после атаки уколом в руку на отступающего противника.

Атаки на подготовку уколом прямо в руку сверху, атаки на подготовку переводом в туловище.

Контратаки с шагом назад переводом в руку кнаружи (внутрь), контратака уколом в руку снизу.

Ответы прямо (переводом) после прямых (круговых) верхних защит.

Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом)

внутрь (кнаружи) из 4-го (6-го) соединений с переключением к ремизу прямо (переводом).

Атаки двойным переводом из верхних соединений, атаки с контрбатманом и уколом прямо из 6-го (4-го) соединений.

Фехтование на саблях

Нападение с переключением от удара по маске и левому боку к удару по правому боку, от удара по правому боку к удару по левому боку. Атаки с переключением к защите верхней по ходу атаки с дальней дистанции и ответ ударом по маске.

Контрзащиты верхние с выбором шагами назад и контрответы ударом по маске.

Контратаки с переключением (после применения защиты с

дальней дистанции) ударом по маске (из 3-й позиции) и ударом по руке (из положения с опущенным оружием).

Атаки на подготовку с выпадом ударом по маске.

Повторные атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске.

Основные атаки – батман в 4-е соединение и удар переносом по правому (левому) боку.

Ремизы прямо (переносом) ударом по руке кнаружи.

Тактические умения

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, ответов прямо в определенный сектор, контратак стоя на месте.

Преднамеренно контратаковать атаки с батманом в определенный сектор (шпага), атаки с финтами излишней продолжительности.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы (шпага, сабля).

Противодействовать контратакам простыми атаками, атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор, применением вызова со сближением.

Разведывать конкретные защиты нападением в определенный сектор, ложным нападением с прямым батманом для применения атаки с одним финтом.

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближения для применения основных и повторных атак, атак на подготовку.

Разведывать длину, быстроту и сектор завершения атак отступлением и ложными защитами для применения защиты с ответом и контратаки.

Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным ложным нападением, отступлением.

Маскировать атаки на подготовку длинным отступлением с ложной защитой, ложным нападением.

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

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

Вызывать контратаки во внутренний сектор (шпага) и ударом по руке кнаружи (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

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

Переключаться от защиты к ответной атаке с одним финтом, к атаке с батманом и уколом (ударом).

Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением.

Переключаться от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.

Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нападения на отступающего противника.

Группы тренировочные
Изучаемые действия и ситуации их применения

1-й, 2-й годы обучения

Фехтование на рапирах

Скачки назад и вперед, комбинации приемов нападения: выпад + шаг и выпад; шаг и выпад + выпад; выпад + «стрела».

Позиции 8-я 7-я, соединения 8-е и 7-е. Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте и в передвижении шагами вперед и назад. Перемены соединений из 8-го в 7-е, из 7-го в 8-е шагами вперед и назад.

Атаки уколом прямо из 8-й и 7-й позиции, атаки уколом прямо из 7-го соединения, атаки уколом прямо с оппозицией из 4-го и 6-го соединений, атаки переводом в верхний сектор из 8-го и 7-го соединений.

Атаки с одним финтом из нижних позиций и соединений уколами в верхние секторы, атаки тройным переводом, удвоенным переводом из 6-го и 4-го соединений.

Атаки с полукруговым батманом в верхние и нижние соединения и перевод в верхние и нижние секторы при реагировании противника прямой защитой, атаки – круговой батман в 4-е (6-е) соединение и перевод.

Атаки с ложным круговым батманом и переводом в верхние секторы; атаки с захватом в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в верхние секторы.

Контратаки уколом прямо с оппозицией в 6-е соединение стоя на месте и с отступлением; контратаки прямо и переводом во внутренний сектор с уклонением вниз.

Контратаки уколом прямо из 8-й позиции, из 6-го и 4-го соединений. Контратаки переводом из 6-го 4-го соединений, контратаки уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз.

Ответы уколом в верхний сектор из 8-й и 7-й защит, ответы переводом из 4-й, 6-й, 8-й защит на реагирование противника прямыми защитами, ответы с выпадом, контрответы уколом прямо с выпадом из 4-й и 6-й защит.

Повторные атаки уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника, ремизы уколом прямо на задержанный ответ, повторные атаки – прямой батман в 4-е соединение и укол прямо.

Атаки на подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.

Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом) в верхние секторы (атаки – прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемые прямыми верхними контрзащитами и контрответами прямо, стоя на выпаде.

Произвольное чередование атак первого намерения и атак последующего намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Защиты с ответом последующего намерения 4-я и 6-я, завершаемые прямой контрзащитой и контрответом уколом прямо.

Произвольное чередование прямой 4-й и круговой 6-й защит с ответом прямо, ответной атаки переводом после отступления на завершающую атаку во внутренний сектор.

Прямые защиты – 8-я, 7-я, полукруговые защиты – 4-я, 6-я, 8-я, 7-я, круговые защиты – 6-я, 4-я.

Комбинации защит – круговая 6-я и прямая 4-я, круговая 4-я и прямая 6-я.

Повторные атаки переводом внутрь и кнаружи в верхние секторы; повторные атаки с прямым батманом и переводом в верхние секторы.

Преднамеренное чередование прямых и круговых защит с ответом переводом, контратаки с уклонением на атаку во внутренний (наружный) секторы.

Преднамеренное чередование действительных атак с атаками последующих намерений, защит прямых и круговых, ответов прямо и переводом.

Фехтование на шпагах

Позиция 8-я и 7-я, перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте и в передвижении скрестными шагами вперед и назад.

Атаки переводом в туловище из 7-го и 8-го соединений, атаки переводом в руку сверху из нижних позиций и соединений, атаки уколом прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений.

Атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку), атака с финтом прямо в руку сверху и переводом кнаружи в туловище, атака с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.

Атаки с полукруговыми и круговыми батманами и уколом переводом в туловище (в руку) внутрь (кнаружи).

Атака – батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро, атака – захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище.

Прямые нижние защиты (8-я и 7-я) и ответы уколом прямо в туловище, полукруговые защиты (4-я и 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку; круговые верхние защиты (6-я и 4-я) и ответ уколом прямо в туловище. Комбинация прямых защит – 4-й и 6-й, круговой 6-й и прямой 4-й.

Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) с ответом прямо, контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в туловище.

Контратаки переводом в руку внутрь, кнаружи, контратаки из нижних позиций уколом в верхние секторы с оппозицией (6-ю, 4-ю) с шагом назад (с шагом вперед); контратаки углом в руку снизу.

Ремизы переводом в руку внутрь (кнаружи).

Повторная атака уколом прямо в туловище в 4го и 6-го соединений; повторная атака уколом в бедро; повторная атака – прямой батман в 4-е соединение и укол прямой в туловище.

Ответные атаки уколом прямо в руку сверху (переводом снизу).

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

Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколом прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколом сверху, контрзащиты верней (4-й, 6-й) и контрответу уколом прямо в туловище.

Контратаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу в руку внутрь переводом (кнаружи).

Фехтование на саблях

Позиция вторая, соединение 2-е перемены верхних позиций и соединений в передвижении скрестными шагами вперед и назад.

Простые атаки ударом по руке сверху внутрь, переносом ударом по руке внутрь (кнаружи).

Атаки – батман в 4-е соединение и удар по правому (левому) боку.

Атаки со скачком и выпадом ударом по маске и переключением к удару по правому (левому) боку.

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

Атаки со скачком и выпадом с финтами по правому и левому боку и ударом по правому боку, атаки с финтами по левому и правому боку и ударом по левому боку.

Атаки с комбинацией – шаг + скачок и выпад с несколькими финтами по правому и левому боку и ударом в открывающийся сектор.

Защита 3-я, 4-я, 5-я с выбором шагом назад и ответом по маске, обусловленные верхние защиты и ответы ударом по маске по ходу скачка и выпада от контратак в руку.

Контрзащиты 3-я, 4-я с выбором шагами назад и ответ ударом по руке сверху, ответ переносом ударом по правому боку из 4-й защиты, ответ ударом по левому боку из 3-й (5-й) защиты.

Контратака ударом по маске, стоя на месте 9с шагом назад), контратака уколом прямо во внутренний сектор стоя на месте.

Ремизы ударом по руке кнаружи после атаки (контратаки) по правому боку.

Повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по маске, финт по маске и удар по правому боку, финт по левому боку и удар по правому боку.

Ответная атака (со скачком и выпадом) ударом по маске, финт по маске и удар по правому боку, финт по правому боку и удар по левому боку.

Атака на подготовку с выпадом и ударом по маске.

Атака последующего намерения, завершаемая повторной атакой по правому (левому) боку, атакой с финтом по маске и ударом по правому (левому) боку, контратакой ударом по руке кнаружи, верхней защитой с выбором и ответом от контратаки.

Контратака последующего намерения ударом по руке кнаружи, завершаемая верхней защитой с выбором и ответом ударом по маске.

Защита 5-я последующего намерения, завершаемая 3-й защитой и ответом по маске.

Технические умения

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего подготавливающий показ укола, перемену позиций, вход в соединение, медленно и коротко отступающего, длинно сближающегося, реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться от коротких атак противника с выбором (и наносить ответы), простых ответов и контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать атаки с батманами (захватами) в определенный сектор, атаки с финтами излишней продолжительности.

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки. Экспромтно применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора.

Преднамеренно контратаковать с выбором ударом (уколом) внутрь (кнаружи): атаки с батманами (захватами) в верхние соединения, атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом уколом (ударом) в руку на излишне длинные ответы противника (шпага, сабля).

Преднамеренно атаковать излишне длинные атаки.

Экспромтно применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора.

Противодействовать контратакам простыми атаками из соединений, атаками с действием на оружие и уколами (ударами) во внутренний сектор, вызовами со сближением и прямой защитой и ответом.

Разведывать конкретные защиты с использованием шага вперед, переменной соединений, показам укола (удара) для применения атак с переводом (переносом в сабле).

Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки.

Разведывать сектор нападения переменной позиции, замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа.

Разведывать конкретные защиты подготавливающим нападением в определенный сектор или батманом (захватом) для применения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом.

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку.

Разведывать длину, быстроту и сектор завершения атак и ложными защитами для применения защит с ответом и контратак.

Разведывать направленность простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа.

Разведывать конкретные защиты с использованием шага вперед, переменной соединения, показом укола (удара) для применения атак переводом (переносом в сабле).

Разведывать сектор нападения переменой позиции, замедленным сближением и отступлением, переменой соединения для применения защиты и ответа.

Разведывать конкретные защиты ложным нападением в определенный сектор, батманом (захватом) для применения атак с одним финтом и атак с ложными действиями на оружие.

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку.

Вызывать простые ответы во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит.

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

Вызывать контратаки во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке кнаружи (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

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

Маскировать защиты и ответы остановкой на месте, уклонением, прямой защитой.

Маскировать атаки и защиты с ответом: шагами вперед и назад, переменой позиций и соединений, показом укола (удара).

Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным подготавливающим нападением и отступлением.

Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой, ложными нападениями.

Маскировать атаки и защиты с ответом шагами вперед и назад, переменой позиции и соединения, показом укола (удара).

Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным нападением, отступлением.

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

Переключаться от защит к ответной атаке с одним финтом, к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске).

Переключаться от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением.

Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа.

Предвосхищать момент выполнения защит, длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника.

Переключаться от защит к простой атаке, к атаке с батманом и уколом (ударом) прямо.

Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением.

Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа.

Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нападения на отступающего противника, время выполнения защит.

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке, входя в единоборство подготавливающими движениями оружия.

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

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

3-й, 4-й, 5-й годы обучения

Фехтование на рапирах

Самостоятельное совершенствование боевой стойки при серийном выполнении шагов, скачков, выпадов, шага и выпада, скачка и выпада.

Освоение комбинаций приемов: скачок + выпад, выпад + «стрела», шаг и выпад + «стрела», шаг вперед + «стрела», шаг назад + «стрела».

Простые атаки уколом прямо в нижний сектор и в бок из 7-й 8-й позиции. Освоение 1-й и 2-й позиции.

Простые атаки переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений, атаки переводом в бок из 7-го соединения.

Простые атаки переносом из 6-го и 4-го соединений в верхние секторы.

Атаки с финтами их 6-й, 4-й, 8-й, 7-й позиций и соединений: финт прямо и перенос во внутренний (наружный) сектор, финт переводом и перенос во внутренний (наружный) сектор, финт переносом и перенос во внутренний (наружный) сектор.

Атаки – батман (захват) во 2-е, 1-е соединения и укол прямо в нижний сектор (в бок) с оппозицией; батман (захват) в 6-е соединение и перевод в наружный сектор; батман (захват) в 4-е соединение и перевод во внутренний сектор; захват в 4-е (6-е) соединение и перенос во внутренний (наружный) сектор.

Комбинированные атаки: батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и двойной перевод.

Атаки на подготовку – финт прямо и перевод внутрь (кнаружи), атаки на подготовку двойным переводом в верхние секторы, атаки на подготовку – батман в 6-е соединение и укол прямо.

Ответные атаки – ложный батман в 4-е (6-е) соединение и перевод, финт прямо и перенос.

Ответные атаки двойным переводом в верхние секторы, ответные атаки – батман в 4-е (6-е) соединение и перенос.

Повторные атаки двойным переводом из верхних соединений, повторные атаки с действием на оружие в верхние соединения и перевод. Повторные простые атаки с оппозицией в 4-е и 6-е соединения.

Атаки последующего намерения, завершаемые повторной атакой двойным переводом. Атаки второго намерения, завершаемые ремизом.

Атаки последующего намерения, предшествующие повторной атаке с финтами, повторной атаке с действием на оружие, контратаке, ремизу уколом прямо.

Ответы последующего намерения, завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом).

Защиты прямые – 2-я и 1-я, полукруговые – 2-я и 1-я, круговые – 7-я и 8-я. Комбинации защит – круговой – 6-й и полукруговой 7-й; круговой 4-й и полукруговой 8-й.

Ответы уколом прямо из 2-й и 1-й защит, ответы переводом в верхний сектор из 2-й защиты, ответы переводом из 4-й (6-й) защиты на реагирование круговой защитой, ответы двойным переводом из 4-й (6-й) защиты.

Контратаки переводом со сближением и оппозицией в 4-е (6-е) соединение, контратаки уколом прямо в нижний сектор.

Контратаки последующего намерения, предшествующие прямой защите 4-й (6-й) и контрответу прямо.

Контратаки переводом в верхний сектор с оппозицией в 4-е

(6-е) соединение, контратаки уколом прямо в нижний сектор.

Контрзащиты – круговая 6-я и круговая 4-я.

Контрответы переводом из 4-й и 6-й защит.

Ремиз на задержанный ответ уколом прямо из 4-го соединения; ремиз переводом внутрь из 6-го соединения.

Приемы ведения ближнего боя: ответы прямо и переводом с согнутой рукой; контрответы прямо с крайне близкой дистанции; ответы и контрответы прямо с полуповоротом туловища внутрь и кнаружи; повторные нападения прямо и переводом с уклонением вниз; с полуповоротами туловища внутрь и кнаружи.

Фехтование на шпагах

Позиции 2-я, 1-я; соединения 2-е, 1-е.

Простые атаки с оппозицией уколом прямо в туловище из 7-го, 8-го соединений; простые атаки переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений; атаки уколом прямо из нижних позиций в стопу.

Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений: тройной перевод уколом в туловище (в руку); удвоенный перевод и перевод уколом в туловище (в руку).

Атаки с батманом (захватом) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо с оппозицией в туловище; батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху; захват 9батман) в 7-е (8-е) соединение и укол в руку снизу, сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище (в руку снизу), 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; повторные атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений уколом в руку (туловище); уколы в руку с углом вниз (внутрь, вверх, кнаружи).

Ответные атаки – батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху; ответные атаки двойным переводом в руку сверху (внутрь, кнаружи, снизу).

Атаки на подготовку – батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу; атаки на подготовку «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Атаки последующего намерения, завершаемые прямой контрзащитой 4-й (6-й) и ответом прямо, повторной атакой двойным переводом в туловище, повторной атакой уколом с углом в руку снизу, ремизом переводом в руку внутрь (кнаружи).

Контратаки последующего намерения. Завершаемые прямой защитой 4-й или 6-й с выбором и ответом прямо, ремизом переводом в руку внутрь (кнаружи) с оппозицией в 4-е (6-е) соединение, ремизом в руку сверху. Укол в бедро 9голень) из 7-й (8-й, 1-й, 2-й) защит в ближнем бою.

Контратаки переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения; контратаки с уклонением вниз и уколом в туловище; контратаки уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Контратаки уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиций, переводов в руку снизу из 6-го (4-го) соединений; в руку кнаружи из 2-го соединения; «углом» в руку кнаружи (внутрь, сверху) из 6-й позиции; уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю и 6-ю; с уклонением вниз и уколом в туловище; уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Прямые защиты 2-я (1-я); полукруговые защиты – 7-я, 8-я, 2-я, 1-я. Комбинации защит – круговая 4-я и прямая 6-я, прямая 4-я и круговая 4-я, полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы прямо из 2-й и 1-й защит; ответ переводом в верхний сектор из 2-й и 8-й защит; ответы прямо уколом в бедро из 7-й и 8-й защит с оппозицией.

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

Уколы в бедро и голень из 7-й, 8-й, 1-й, 2-й защит в ближнем бою.

Ремизы уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией; ремизы переводом кнаружи в туловище с оппозицией в 6-е соединение; ремиз уколом прямо в бедро с оппозицией во 20е соединение.

Фехтование на саблях

Позиции 2-я, 1-я, соединения 2-е, 1-е. Основные простые атаки ударом по руке сверху, по маске из 2-й позиции и соединения, простые атаки переносом ударом по левому боку из 2-го и 1-го соединений, ударом по маске из 1-го соединения.

Атаки с финтами: финт по маске, финт по правому боку и удар по левому боку; финт по левому боку, финт по правому боку и удар по левому боку; финт уколом прямо и удар переносом по правому боку (руке кнаружи); финт уколом прямо и удар переводом по руке кнаружи; финт уколом переводом внутрь и удар переносом по руке кнаружи (правому боку); финт уколом прямо и удар переносом по левому боку; финт по правому боку и укол переводом внутрь.

Атаки с несколькими финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку.

Атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске, батман во второе соединение и удар по руке сверху (удар по левому боку переносом), батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку.

Атаки с захватом в 3-е соединение и удар по руке снизу (обухом); атаки с батманом (захватом) во 2-е соединение и удар по руке сверху, полевому боку переносом, уколом прямо с оппозицией; атаки с батманом (захватом) в 4-е соединение и удар по руке переводом кнаружи.

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

Повторные простые атаки переносом ударом по правому (левому) боку, руке внутрь, руке кнаружи; повторные простые атаки уколом переводом внутрь; повторные атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске (правому боку, руке сверху, левому боку); повторные атаки со скачками и выпадом с несколькими финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку.

Ответные атаки с выпадом, скачком и выпадом – батман в 4-е соединение и удар по маске (правому, левому боку).

Атаки на подготовку: финт по маске и удар по правому (левому) боку, укол переводом внутрь, батман в 4-е соединение и удар по маске.

Атаки последующего намерения, завершаемые повторной атакой – батман в 4-е соединение и удар по маске, контратакой по маске, контратакой уколом внутрь, защитой и ответом с финтом по маске и ударом по правому (левому) боку.

Защиты полукруговые – 2-я, 1-я от атак, комбинации прямых защит – 4-яя и 3-я; 5-яя и 4-я, 5-я и 2-я, круговая 4-я защита, защиты верхние с выбором от атак с действием на оружие с одним финтом.

Защита 5-я последующего намерения, завершаемая контратакой ударом по руке кнаружи.

Контрзащиты верхние с выбором от простых ответов и контрответов.

Контрответы с одним финтом и ударом по маске (правому и левому боку), уколом внутрь из 5-й (3-й) защиты.

Ремизы ударом по маске, уколом переводом внутрь, ударом по руке сверху во внутренний сектор.

Ответы с выбором переносом по правому или левому боку, ответы с финтом по правому (левому) боку и ударом по маске, ответы с несколькими финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку, ответы уколом переводом из 3-й (5-й) защит.

Контратаки переносом ударом по маске, правому боку, левому боку, по руке внутрь, по руке кнаружи, стоя на месте и с отступлением; контратаки в открывающийся сектор ударом по правому или левому боку, ударом по руке внутрь или кнаружи.

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

Тактические умения

Маневрировать, изменяя длину, быстроту, ритм передвижений, положения оружия для затруднения противодействий.

Преднамеренно атаковать, варьируя длину, быстроту, ритм, сектор завершения нападений.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя длину отступления и сближения. Используя остановки на месте, сочетая защиты с уклонениями и полуповоротами в ближнем бою.

Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы и длину нападений.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой и финтами.

Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы нападения, длину сближения, отступления, используя остановки на месте, сочетая контратаки с уклонениями и оппозицией.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с финтами, ответы в определенный сектор.

Противодействовать контратакам повторными атаками, простыми атаками с оппозицией, атаками с действием на оружие.

Разведывать настроенность противника к применению конкретных защит, контратаки в определенный сектор.

Разведывать намерения противника к применению конкретных и обобщающих защит, контратак в определенный сектор.

Маскировать простые атаки применением длинных и многотемповых подготавливающих атак.

Маскировать применение контратак подготавливающими обобщающими защитами с длинным отступлением.

Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак.

Маскировать разновидность защит и ответов применением подготавливающей конкретной защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать атаки с финтами на подготовку применением подготавливающих сближений для нападений в контртемп.

Вызывать атаки с действием на оружие входом в единоборство клинками.

Вызывать контратаки применением подготавливающих атак.

Вызывать атаки с финтами применением подготавливающей защиты.

Вызывать атаки с действием на оружие выдвижением клинка вперед в боевой стойке.

Вызывать контратаки применением подготавливающих атак с несколькими финтами, действием на оружие.

Различать простые нападения и нападения с финтами, парировать простые нападения и опережать нападения с финтами.

Переключаться от контратак и ответов к контрзащите и контрответу, от контратаки к ответной атаке.

Переключаться от атак к контратакам, ремизам, повторным атакам с финтами.

Экспромтно переключаться от контратаки к защите и ответу.

Переключаться от атак к ремизам, повторным атакам с финтами.

Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника использованием ложных нападений и разнообразных помех движениями оружия.

Вести скоротечный бой, используя действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.

Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника, преднамеренно подготавливая каждое боевое действие, используя ошибки противника при подготовке нападений.

Вести скоротечный бой, используя возникающие благоприятные моменты для нападений, борясь за атаковую инициативу, активно создавая ситуации для применения действий.

Группы совершенствования спортивного мастерства
Изучаемые действия и ситуации их применения

<u>1-й, 2-й, 3-й годы обучения</u>

Фехтование на рапирах

Совершенствование верхних позиций, перемен позиций и соединений при серийном выполнении комбинаций передвижений шагами, скрестными шагами, бегом, выпада, шага вперед и выпада, «стрелы».

Совершенствование разновидностей комбинаций приемов нападения, состоящих из серий шагов, выпада, шага вперед и выпада, выпада и «стрелы».

Перемены верхних и нижних позиций и соединений, в передвижении шагами и скрестными шагами вперед и назад.

Атаки переводом из 8-й и 7-й позиций, атаки переводом в бок из 7-го соединения, атаки переводом в верхний сектор из 8-го и 7-го соединений.

Атаки с одним финтом и уколом в верхние секторы из нижних позиций и соединений, атаки тройным переводом, удвоенным переводом из 6-го и 4-го соединений с различных дистанций.

Атаки с полукруговым (круговым) батманом в верхние и нижние соединения и перевод в нижние и верхние секторы.

Прямые защиты – 8-я, 7-я, 1-я, 2-я; полукруговые защиты – 4-я, 6-я, 8-я, 7-я, 1-я, 2-я, круговые защиты – 6-я, 4-я.

Комбинации защит – круговая 4-я и прямая 6-я, круговая 6-я и 2-я.

Простые атаки уколом прямо в нижний сектор и в бок из 7-й и 8-й, 1-й и 2-й позиций.

Простые атаки переводом в нижний сектор из верхних соединений, атаки переводом в бок из 7-го соединения.

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

Атаки с финтами из верхних и нижних позиций и соединений, завершаемые переносом внутрь или кнаружи.

Атаки с действием на оружие во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (бок), атаки с действием на оружие в 6-е соединение и перевод кнаружи, атаки с захватом в 4-е соединение и перевод внутрь, атаки – батман (захват) в 4-е соединение (6-е) и перенос внутрь (кнаружи).

Комбинированные атаки: батман (захват) в верхнее соединение и двойной перевод.

Простые атаки с выбором переводом в верхние секторы на вход противника в соединение, выполняемые на фоне маневра вперед и маневра назад.

Атаки двойным переводом (удвоенным переводом) с выбором на вход противника в соединение, выполняемые на фоне маневра вперед и назад.

Двухтемповые атаки с финтами (с действием на оружие) из верхних позиций и соединений, произвольно их чередуя (в вероятностной последовательности) при реагировании противника прямыми защитами.

Трехтемповые атаки с финтами из 8-го (7-го) соединения – финт в верхний сектор и удвоенный перевод при реагировании противника комбинацией защит – прямая 4-я и круговая 4-я (прямая 6-я и круговая 6-я).

Комбинированные атаки – захват в 6-е соединение и тройной перевод внутрь с шагом и выпадом; захват в 8-е соединение, финт в верхний сектор и укол кнаружи (внутрь) при реагировании противника 8-й и 4-й (8-й и 6-й) защитами.

Повторные атаки уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника, ремиз уколом прямо на задержанный ответ, повторные атаки – прямой батман и укол прямо в верхний сектор.

Ответные простые атаки переводом внутрь, кнаружи, батман в 4-е соединение и укол прямо (перевод).

Атаки на подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.

Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом) в верхние секторы (прямой батман в верхние соединения и укол прямо), завершаемые прямыми верхними контрзащитами и контрответами прямо.

Ответные атаки двойным переводом в верхние секторы, атаки с действием на оружие в 4-е (6-е) соединение и перевод, атаки – финт прямо и перенос.

Атаки на подготовку – финт прямо и перевод внутрь (кнаружи), атаки – двойной перевод в верхние секторы.

Ремизы на задержанный ответ уколом прямо из 4-го соединения, переводом внутрь из 6-го соединения.

Атаки последующего намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой, контратакой уколом прямо, ремизом уколом прямо (переводом).

Произвольное чередование атак первого намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Защиты последующего намерения – 4-я и 6-я, завершаемые прямой контрзащитой и контрответом уколом прямо.

Защиты полукруговые 6-я и 4-я со сближением шагом вперед, выполняемые из нижних позиций, защиты полукруговые нижние – 1-я, 2-я со сближением шагом вперед с ответами уколом прямо.

Произвольное чередование верхних и нижних защит, защит со сближением и отступлением с ответами уколом прямо (переводом). Ответы переносом в верхние секторы.

Ответы двойным переводом внутрь (кнаружи) «стрелой».

Защиты прямые 2-я, 1-я, полукруговые – 2-я, 1-я, круговые – 7-я, 8-я. Комбинация защит – круговая 6-я и полукруговая 8-я, круговая 4-я и полукруговая 7-я.

Ответы уколом прямо из 2-й и 1-й защит, ответы переводом и двойным переводом в верхний сектор из 2-й защиты.

Ответы уколом прямо и переводом из верхних и нижних защит на реагирование противника прямыми контрзащитами, контрответы уколом прямо и переводом с выпадом из 4-й и 6-й защит.

Контрзащиты круговая 6-я и круговая 4-я, полукруговая 2-я.

Контрответы переводом из 4-й и 6-й контрзащит, переводом в верхние секторы из 7-й и 8-й защит.

Контратаки уколом прямо из 8-й позиции, из 6-го и 4-го соединений.

Контратаки переводом из 6-го и 4-го соединений, контратаки уколом прямо и переводом во внутренний сектор с уклонением вниз.

Контратаки переводом в верхний сектор со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю), уколом прямо в нижний сектор, переносом в верхние секторы.

Контратаки последующего намерения, завершаемые прямой верхней защитой с выбором и ответом уколом прямо.

Приемы ведения ближнего боя: ответы прямо и переводом согнутой рукой, контрответы прямо с ближней дистанции, ответы и контрответы прямо с полуповоротом туловища внутрь и кнаружи, повторные нападения прямо и переводом с уклонением вниз.

Комбинации действий, состоящие из подготавливающего сближения или короткой атаки, затем атаки с финтами (действием на оружие) или защиты и ответа, выполненных в вероятной последовательности на основе реагирований на действия тренера (противника).

Фехтование на шпагах

Разновидности перемен нижних позиций и соединений.

Простые атаки с оппозицией уколом прямо в туловище из 7-го, 8-го, 20го соединений; атаки двойным переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений; атаки уколом прямо из нижних позиций в бедро и стопу.

Атаки с финтами из верхних соединений: тройной перевод уколом в туловище и в руку; удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище и в руку.

Атаки с действием на оружие в 8-е (2-е) соединение и уколы в туловище с оппозицией, батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро.

Простые атаки уколом в руку углом из верхних соединений, из верхних и нижних позиций, переводом с выпадом в стопу из 4-го и 6-го соединений.

Атаки двойным (удвоенным) переводом с выбором на попытку противника завладеть верхним соединением и реагировать прямой (круговой) верхней защитой.

Трехтемповая атака – финт прямо, перевод кнаружи (внутрь) и перевод в нижнюю часть туловища (стопу, бедро).

Атака с полукруговым завязыванием из 4-го соединения уколом в бедро (стопу), из 6-го соединения уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).

Комбинированная атака – батман в 4-е соединение и двойной перевод внутрь уколом в туловище.

Атаки переводом в туловище из нижних соединений, атаки перевод в руку сверху, снизу из нижних и верхних позиций и соединений, атаки уколом прямо и переводом в бедро из 8-го и 7-го соединений.

Атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений уколом в туловище (уколом в руку); атака – финт прямо в руку сверху и перевод в руку снизу.

Атаки – полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (в руку); батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро; захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку).

Атаки с действием на оружие в 7-е (8-е) соединение и укол в руку снизу, сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединение и укол прямо в туловище (руку снизу), батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Повторные атаки уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений; уколом в бедро; прямой батман в 4-е соединение и укол прямо (перевод) в туловище.

Ответные атаки уколом прямо (переводом) в руку сверху, снизу.

Ответные атаки с действием на оружие в верхние и нижние соединения и укол в руку; двойным переводом в руку сверху (внутрь кнаружи, снизу).

Атаки на подготовку с действием на оружие в верхние и нижние соединения и укол в руку, «стрелой» в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

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

Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколом прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколом сверху, контрзащите верхней (4-й, 6-й) и контрответу уколом прямо в туловище.

Атаки последующего намерения, завершаемые круговой контрзащитой 4-й (6-й) и ответом прямо (переводом), повторной атакой двойным переводом в туловище, ремизом в руку с углом, переводом внутрь (кнаружи).

Повторная атака – батман (захват) в 6-е соединение и переводом внутрь в туловище; двойной перевод внутрь (кнаружи) из верхних позиций (соединений) уколом в туловище.

Ответная атака – батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо, перевод из верхних позиций (соединений) внутрь (кнаружи), захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод внутрь (кнаружи).

Атаки на подготовку – двойной (удвоенный) перевод внутрь (кнаружи) в туловище; финт уколом прямо в туловище и перевод в бедро (стопу).

Комбинация боевых действий: перевод (двойной перевод) с выбором внутрь или кнаружи + ремиз уколом в туловище с углом; батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение + ремиз уколом в нижнюю часть туловища с углом; простая атака из верхней (нижней) позиции уколом в стопу + ремиз уколом в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.

Комбинация ложных атак – батман в 4-е (6-е) соединение и укол в кисть сверху (внутрь, кнаружи) + повторная атака переводом и уколом в руку или туловище.

Прямые защиты 2-я, 1-я с ответами уколом в предплечье, туловище, с ответами в руку. Комбинации защит – круговая 4-я и прямая 6-я, прямая 6-я и полукруговая 2-я, полукруговая 6-я и полукруговая 7-я, полукруговая 6-я и круговая 6-я, полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы прямо, переводом из 2-й и 1-й защит, уколом в бедро с оппозицией из 7-й и 8-й защит, уколом в бедро с оппозицией из 7-й и 8-й защит, двойным переводом в верхние секторы из 4-й и 6-й защит.

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

Ремизы уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией, переводом кнаружи в туловище с оппозицией в 6-е соединение, уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Прямые нижние защиты и ответ уколом прямо в туловище, полукруговые верхние защиты (4-я, 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку; круговые верхние защиты (6-я, 4-я) и ответ уколом прямо в туловище. Комбинации прямых защит – 4-й и 6-й; круговой 6-й и прямой 4-й.

Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом прямо; контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в туловище, бедро.

Комбинации защит – полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я, круговая 6-я и полукруговая 2-я (8-я), круговая 4-я и полукруговая 2-я.

Ответы с полукруговым завязыванием из 4-й защиты уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу), из 6-й защиты в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).

Ответы уколом прямо сверху из верхних защит, переводом в руку внутрь (кнаружи) из верхних защит, переводом в руку сверху из нижних защит.

Контрзащита 9-я прямая и контрответ уколом прямо с оппозицией в туловище (плечо, маску) 9-я полукруговая и ответ переводом внутрь в туловище.

Ремиз уколом прямо (переводом) в руку после ответа или контратаки, уколом прямо в туловище с углом.

Контратаки переводом в руку внутрь и кнаружи, уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением; из нижних позиций уколом в верхние секторы с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад и с шагом вперед; углом в руку снизу, сверху.

Ремиз переводом в руку внутрь и кнаружи, стоя на выпаде.

Контратаки уколом в руку снизу с углом из 7-й, 8-й, 2-й позиций, с выбором переводом в руку (туловище) внутрь (кнаружи) в верхние секторы.

Контратаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу в руку переводом внутрь (кнаружи).

Комбинация контратак – переводом кнаружи или внутрь с выбором + ремиз переводом кнаружи (внутрь) + ремиз прямо уколом в туловище с оппозицией в 6-е (4-е) соединение.

Комбинация боевых действий: контратака уколом прямо в кисть сверху, используя гибкость клинка + контратака переводом в плечо (предплечье) с выбором + контрзащита верхняя с выбором и ответом прямо уколом в туловище; контратака переводом в руку с выбором + контратака переводом уколом в руку + атака на подготовку с выбором двойным переводом в туловище.

Подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение + укол прямо в контртемп с выпадом и оппозицией в 6-е соединение; подготавливающее сближение в 6-е соединение + перевод внутрь в контртемп в кисть с углом и шагом назад.

Подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением + контратака уколом прямо в туловище с уклонением.

Произвольное чередование контратаки уколом в туловище со сближением и оппозицией и защиты с отступлением и ответом уколом в руку; контратаки уколом в руку с отступлением и защиты со сближением и ответом уколом в туловище с оппозицией; защиты с отступлением и ответом уколом в туловище (руку) и атаки на подготовку уколом в туловище с оппозицией; атаки в руку с батманом в 4-е (6-е) соединение и простых атак уколом углом (используя гибкость клинка) в руку сверху (снизу, внутрь, кнаружи).

Контратаки переводом в руку снизу из верхних соединений, переводом в руку сверху из 2-го соединения; «углом» в руку кнаружи (внутрь) из 6-й позиции, уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-е соединение, с уклонением вниз и уколом в туловище, уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Контратаки последующего намерения, завершаемые прямой защитой 4-й или 6-й с ответом уколом прямо, ремизом переводом в руку внутрь (кнаружи) с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Ответы последующего намерения, завершаемые верхней контрзащитой и контрответом, ремизом в руку сверху.

Фехтование на саблях

Соединение 2-е, 1-е. Комбинации передвижений шагами и скачками вперед и назад с переменой верхних и нижних позиций.

Удары по правому боку, маске и левому боку из 2-го соединения.

Удар по маске и левому боку из 1-го соединения.

Серийное выполнение комбинаций ударов – по руке снизу (обухом) + по руке сверху внутрь + по маске.

Комбинация приемов движений оружием: удар по руке сверху внутрь + удар по маске + 4-я защита и ответ по маске при нападении противника по левому боку; удар по руке кнаружи + удар по маске + удар по руке кнаружи + 3-я защита и ответ по маске.

Атаки ударом по маске в комбинации приемов нападения – скачок и выпад + выпад.

Атаки с финтами и выбором сектора ударом по левому или правому боку в комбинации нападений - скачок и выпад + выпад.

Атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по правому боку, атака с финтами внутрь и кнаружи и удар с выбором сектора в комбинации нападений – скачок и выпад + выпад.

Ответная атака (скачком и выпадом) – финт ударом по маске и удар по левому (правому) боку.

Комбинации атак с конкретными финтами (финт по левому и удар по правому боку; финт по левому, финт по правому и удар по левому боку).

Атаки финтом уколом внутрь (кнаружи) и ударом по левому (правому) боку.

Атаки с финтами и переключением к защите от возможных контратак и ответом ударом по маске.

Атака ударом по руке сверху внутрь + удар по руке кнаружи с переносом + 3-я защита при нападении противника – финт по маске и удар по правому боку; удар по правому боку с переносом на серию перемен противником позиций – 4-я + 3-я + 4-я; удар по левому боку + удар переносом по правому боку + удар переносом по левому боку на серию перемен противником позиций – 3-я + 4-я +3-я; удар по руке кнаружи + укол переводом внутрь на движение противника – финт по маске - 3-я защита; удар снизу обухом клинка + защита верхняя с выбором.

Комбинация действий с вероятностной последовательностью – атака ударом по маске с выпадом + выпад с ударом по маске, переключение к удару по правому (левому) боку или защите с выбором и ответу ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак ударом (уколом) в различные секторы и верхних защит с выбором с серией шагов назад.

Комбинация атак – выпад с ударом по маске + скачок и выпад с финтами и выбором сектора и ударом по правому или левому боку, выполняемых в ситуации применения противником верхних защит с выбором при произвольном чередовании отступления, сближения, остановки на месте.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад ударом по маске с вероятным переключением к удару по правому (левому) боку и защите с выбором и ответу ударом по маске (правому боку), выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак в различные секторы, защит с выбором и отступлением различной длины (серией шагов), атак на подготовку с выпадом.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником атак на подготовку с выпадом ударом по маске, верхних защит с выбором и отступлением различной длины (серией шагов назад).

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу + выпад с батманом в 4-е соединение и ударом по маске, выполняемых в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3-й позиции с серией шагов назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу + выпад с проходящим батманом в 4-е соединение и ударом переносом по правому боку (руке кнаружи), выполняемых в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3-й позиции с серией шагов назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с ударом по маске и переключением к защите с выбором и ответу ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак ударом по руке кнаружи, уколом внутрь, ударом по маске с отступлением серией шагов назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратаки с выпадом и контратаки с серией шагов назад.

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

Комбинация боевых действий, включающие атаку последующего намерения, завершаемую повторной атакой – батман в 4-е соединение и удар по левому (правому) боку, основную атаку с финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку, контратаку по руке кнаружи, защиту от возможной контратаки и ответ ударом по маске по ходу сближения.

Комбинация защит – 5-я + 3-я, 5-я + 4-я, 5-я + 2-я и ответ ударом по маске.

Ответная атака с комбинацией скачков и выпадов с несколькими финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку после длинного отступления.

Атака на подготовку с выпадом уколом переводом внутрь, с несколькими финтами и ударом с выбором сектора по правому или левому боку.

Защита 4-я проходящая и ответ с переносом по правому боку с несколькими шагами назад.

Подготавливающая атака с выпадом ударом по маске + повторный удар в контртемп с переносом по руке кнаружи в шаге назад.

Подготавливающая контратака с выпадом ударом по маске + повторный удар переносом по руке кнаружи в шаге назад, удар по руке кнаружи + повторный удар по маске с выпадом + 5-я защита и ответ по маске, удар по маске с шагом назад + защита верхняя с выбором шагом назад и ответ по маске.

Подготавливающая защита 5-я с шагом назад + удар по руке кнаружи в шаге назад.

Защиты верхние с выбором серией шагов назад и ответ ударом по маске, ответ с переключением ударом по правому боку.

Защита 5-я обусловленная после ложного встречного нападения и ответ по левому боку.

Контрзащиты верхние с выбором и ответ ударом по маске, ответ с переключением по правому боку.

Обусловленные ответы по маске после ложного отступления шагами назад, контратака уколом на начало сближения.

Ремизы ударом по руке кнаружи после атак по правому боку.

Повторная атака – финт по левому боку и удар по правому боку.

Ответы с финтом уколом внутрь и ударом переносом кнаружи.

Контратаки переносом ударом по правому (левому) боку.

Контратаки ударом по руке снизу (обухом), контратаки переносом ударом в открывающийся сектор в шаге назад.

Комбинации, состоящие из контратак последующего намерения, контрзащит верхних с выбором и контрответов ударом по маске, левому (правому) боку.

Ремизы уколом внутрь, ударом по руке кнаружи после атаки по левому боку.

Повторные простые атаки переносом ударом по правому (левому) боку, с финтами и выбором сектора нанесения удара, с батманом в 4-е соединение и ударом по левому (правому) боку, с финтами и выбором сектора.

Ответные атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске, переносом по правому боку, с несколькими финтами и ударом в открывающийся сектор.

Тактические умения

Маскировать атаки и защиты с ответами: шагами назад и вперед в сочетании с игрой оружием.

Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой, ложным нападением.

Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, имитацией защит и контратак.

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими обобщающими защитами в сочетании с длинным отступлением.

Вызывать атаки с финтами применением подготавливающих защит.

Вызывать атаки с действием на оружие входом в единоборство клинками, выдвижением клинка вперед в боевой стойке.

Вызывать контратаки применением длинных сближений, подготавливающих атак с финтами и действием на оружие, атак со значительной длиной.

Вызывать простые ответы во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабе 3-й) и нанесения контрответа.

Вызывать атаки (простые и с финтами) подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или комбинаций прямых защит.

Вызывать контратаки во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке кнаружи (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

Переключаться от защит к ответной атаке с одним финтом, к атаке с батманом и уколом прямо, переводом (ударом по маске).

Переключаться от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки с отступлением.

Переключаться от защиты к применению контратаки.

Предвосхищать момент выполнения защит, длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника.

Переключаться от контратак и ответов к контрзащитам и контрответу, от контратаки к ответной атаке, от защиты к контратаке.

Переключаться от атаки к нападению в контртемп, ремизу, повторной атаке с финтами.

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

Противодействовать контратакам произвольно чередуя повторные атаки, простые атаки с оппозицией, атаки с действием на оружие.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки произвольным чередованием исходных положений оружия, применением игровых движений оружием, единоборства клинками, положения оружия с прямой рукой, имитацией верхних и нижних защит, переменой позиций и соединений.

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

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего подготавливающий показ укола, перемену позиции, вход в соединение, медленно и коротко отступающего, длинно сближающегося, реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и ответные атаки; преднамеренно защищаться от простых ответов в определенный сектор и наносить контрответ прямо (переводом).

Преднамеренно контратаковать с выбором ударом (уколом) внутрь и кнаружи атаки с батманами (захватами) в верхние соединения, ударом по руке кнаружи (уколом прямо) атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и многотемповые ответы.

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.

Преднамеренно атаковать, варьируя длину, быстроту, ритм, сектор завершения нападения, чередуя действия первого и последующего намерений.

Преднамеренно защищаться, варьируя длину отступления и сближения, сочетая защиты с уклонениями и полуповоротами в ближнем бою, ответными атаками с финтами и действием на оружие.

Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы нападения, длину сближения и отступления, сочетая укол (удар) с уклонением и оппозицией, чередуя действия первого и последующего намерений.

Преднамеренно противодействовать ремизом с оппозицией ответу в определенный сектор.

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора.

Противодействовать контратаками простыми атаками, атаками с действием на оружие и уколами (ударами) во внутренний сектор, вызовами со сближением и прямой защитой и ответом.

Разведывать конкретные защиты с использованием нападений с угрозой нанесения укола (удара).

Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки.

Разведывать сектор нападения имитацией верхних и нижних защит, замедленным сближением и отступлением.

Разведывать длину, быстроту и сектор завершения атак отступлением и ложными защитами для применения защит с ответами и контратак.

Разведывать намерения противника к применению простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо при изменениях дистанции.

Разведывать намерения противника к применению конкретных и обобщающих защит, контратак в определенный сектор, нападений простых и с финтами.

Произвольно чередовать ответы уколом прямо, переводом, двойным переводом в верхние секторы; ответы уколом прямо 9переводом) с крайне близкой дистанции, имитирующей условия ближнего боя, ответы с предварительным выводом гарды вверх -–кнаружи, вниз – внутрь.

Произвольно чередовать контратаки с оппозицией и сближением и защиты с отсутствием и ответом с выпадом, контратаки с отступлением и защиты с ответом со сближением.

Произвольно чередовать контратаки с выбором в верхние секторы на выход противника в соединение, уколом прямо (переводом) в нижний сектор с приседанием, уколом прямо внутрь, уколом с «прямой рукой» переводом кнаружи.

Произвольно чередовать подготавливающие короткие атаки и отступления шагами назад с прямой рукой уколом прямо внутрь.

Произвольно чередовать подготавливающую защиту верхнюю и «прямую руку» с отступлением назад и уколом прямо внутрь.

Произвольно чередовать контрзащиту – прямую 6-ю и круговую 4-ю с ответом уколом прямо на фоне отступления, а также ремиз уколом внутрь с выпадом.

Произвольно чередовать контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю с контрответом уколом прямо (переводом).

Произвольно чередовать ответы прямо первого намерения с ответами последующего намерения, завершаемые прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо (переводом).

Произвольно чередовать простые атаки (двухтемповые) первого намерения с атаками последующего намерения, завершаемыми прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо, стоя на выпаде (с отходом назад и клнтрответом с выпадом).

Выполнять двухтемповые и трехтемповые атаки с финтами, простые атаки на подготовку с целью парировать атаку и нанести ответ.

Создавать помехи атакующему противнику, используя подготавливающие контратаки с отступлением, защиты, сближения и полуповороты туловищем с целью опередить его контратакой.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием взаимозаменяемых разновидностей атак в определенный сектор, прямых и круговыхзащит, и ответов, защит и ответов, и контратак с оппозицией, защит и ответов с отступлением и сближением, защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Атаковать преднамеренно - экспромтной двухступенчатой комбинацией на противника, защищающегося с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи в виде ложных сближений и отступлений, полуповоротов туловища, ложных контратак и защит, наносить уколы (удары) при возникновении критической дистанции в схватке.

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответы (контрответы) с выбором, не реагируя на финты, батманы (захваты), замахи, движения впереди стоящей ногой о дорожку, движения противника туловищем и головой.

Вести успешные поединки на средней, дальней, сверхдальней дистанции, на ограниченном пространстве дорожки, при лимите времени боя, ограничении поражаемой поверхности у противника, при различных исходных положениях оружия у противника, с противниками различного роста и быстроты передвижения по полю боя, противником левшой, наступательный и оборонительный бой, ближний бой.

Вести поединок, произвольно переходя со скоротечного на выжидательный, с маневренного на позиционный, от свободного маневрирования к дистанционному прессингу.

Создавать помехи атакующему противнику, используя подготавливающие контратаки с отступлением, защиты, сближения и полуповороты туловищем с целью опередить его контратакой.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием взаимозаменяемых разновидностей атак в определенный сектор, прямых и круговыхзащит, и ответов, защит и ответов, и контратак с оппозицией, защит и ответов с отступлением и сближением, защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Атаковать преднамеренно – экспромтной двухступенчатой комбинацией на противника, защищающегося с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи в виде ложных сближений и отступлений, полуповоротов туловища, ложных контратак и защит, наносить уколы (удары) при возникновении критической дистанции в схватке.

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответы (контрответы) с выбором, не реагируя на финты, батманы (захваты), замахи, движения впереди стоящей ногой о дорожку, движения противника туловищем и головой.

Вести успешные поединки на средней. Дальней, сверхдальней дистанции, на ограниченном пространстве дорожки, при лимите времени боя, ограничении поражаемой поверхности у противника, при различных исходных положениях оружия у противника, с противниками различного роста и быстроты передвижения по полю боя, противником левшой, наступательный и оборонительный бой, ближний бой.

Вести поединок, произвольно переходя со скоротечного на выжидательный, с маневренного на позиционный, от свободного маневрирования к дистанционному прессингу.

Приложение № 5

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

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 призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития 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, 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 культуры 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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании 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 подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. 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,	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. 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. Системные 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/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет 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.