

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Ермак»
(МБУ ДО СШОР «Ермак»)**

Рассмотрено
На заседании педагогического совета
МБУ ДО СШОР «Ермак»
Протокол № 1 от 04.09.2026г.

Утверждено
Приказом МБУ ДО СШОР «Ермак»
№ ЕР-03-478/6 от 04.09.2026г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «фехтование»
спортивные дисциплины: «шпага», «рапира»**

*Разработана с учётом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»,
утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 22 июля 2026 года № 654
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «фехтование», утверждённого приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025г. № 1079*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

Составители программы:

№ п/п	Ф.И.О.	Должность
1.	Насибуллина Э.Р.	Старший инструктор-методист
2.	Ваганова И.В.	Заместитель директора по спортивной подготовке
3.	Ронжин И.А.	Старший тренер-преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
1.1. Название Программы, нормативное обеспечение.....	4
1.2. Цели и задачи Программы.....	5
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	10
2.2. Объём Программы.....	13
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	13
- Учебно-тренировочные занятия.....	13
- Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам	15
- Спортивные соревнования.....	17
- Работа по индивидуальным планам.....	18
- Боевая практика.....	18
2.3.1. Специфика форм и методов учебно-тренировочного занятия фехтовальщиков.....	19
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	21
2.5. Воспитательная работа.....	23
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	24
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	27
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	29
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	34
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	34
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	35
Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.....	37
Инструкция по выполнению нормативов.....	41
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ» (спортивные дисциплины: «шпага», «рапира»).....	43
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	
4.1. Этап начальной подготовки.....	43
4.1.1. Период начального обучения 1 года	
4.1.2. Период предварительной подготовки 2-3 года	
4.2. Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации).....	49
4.2.1. Период начальной специализации 1-3 года	
4.2.2. Период углубленной специализации 4-5 года	
4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	60
4.4. Этап высшего спортивного мастерства.....	64

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	73
4.2. Учебно-тематический план.....	75
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	79
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	80
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	80
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	87
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	88
Приложение 1.....	90
Приложение 2.....	91
Приложение 3.....	92
Приложение 4.....	96
Приложение 5.....	103

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название Программы, нормативное обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа – Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утверждённым приказом Минспорта России от 04.12.2025г. № 1079, зарегистрированным Минюстом России 23 января 2026 года № 85026 (далее – ФССП).

Таблица 1

**Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Фехтование» – 020 000 1611Я**

Дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Рапира	020 001 1611 Я
Рапира - командные соревнования	020 002 1611 Я
Шпага	020 005 1611 Я
Шпага - командные соревнования	020 006 1611 Я

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой олимпийского резерва «Ермак» (далее – МБУ ДО СШОР «Ермак») (далее – Организация) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утверждённой приказом Минспорта России (от 22.07.2026г. № 654), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022

года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

– Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н "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 в физкультурных и спортивных мероприятиях";

– Распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

– Распоряжения Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

– Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ЭВСМ).

1.2. Цели и задачи Программы

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.

Основные задачи Программы:

- организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного

процессов на всех этапах спортивной подготовки, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки;

- личностное развитие обучающихся;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва в подготовке обучающихся высокого класса.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

1. На этапе начальной подготовки на:

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

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

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

3. 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.

4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

Программа может подлежать корректировке.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», спортивные дисциплины: «шпага», «рапира», составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МБУ ДО СШОР «Ермак» муниципального образования городской округ Сургут и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» спортивными дисциплинам «шпага», «рапира» на соответствующем этапе.

Фехтование – это олимпийский вид спорта, предполагающий сражение между противниками с помощью колющего спортивного оружия (шпаги, рапиры или сабли). Для победы в турнире обучающемуся нужно уколоть своего оппонента и не допустить ему уколоть себя.

История становления дисциплины берет свои истоки в античном мире. Известно, что первые турниры проводил еще правитель Египта Рамзес III. Этот факт запечатлен на фресках, датируемых 3 000 лет до н.э., где изображено оружие, используемое в наши дни, а также маски, закрывающие лица противников. Бои с применением холодного оружия были распространены не только в Египте, но и в Древней Греции, Индии, Риме, Китае и Японии.

В средневековье фехтование получило большую популярность. Но позволить себе сражаться на мечах могли только аристократы. Простые люди дрались на палках или алебардах.

В 15 веке в Европе сражение на шпагах и рапирах стало искусством. Начало этому положила Испания, а вскоре в Германии и в Англии были сформированы первые корпорации.

В 16 веке итальянцы разработали принципы и приемы фехтования. Здесь же стали проводиться специальные обучающие курсы. В качестве оружия долгое время использовался меч. Но ношение доспехов воинами обусловило необходимость создания острого клинка, способного проникать в щели лат. Так появилась шпага. Классическая рапира считается изобретением испанцев.

Фехтование выделилось в спортивную дисциплину в 1913 г., когда появилась Международная ассоциация. А в 1914 г. были утверждены унифицированные правила. В 1921 г. в Париже прошли состязания фехтовальщиков на шпагах. По сути это был первый мировой турнир. Состязания на саблях проводятся с 1922 г., а на рапирах – с 1926 г. Первый Чемпионат Европы состоялся в 1981 г. Его организовала уже действующая на тот момент Европейская конфедерация фехтования. С 1972 г. проходят состязания на Кубок мира.

В России фехтование как спорт возникло в конце XVII века – начале XVIII века в петровские времена. «Рапирная наука» была введена в дворянских

военно-учебных заведениях по указу Петра I в 1701 году. В военных уставах Петра I немало места отводилось приемам штыкового боя. Петр указывал войскам: «Отнюдь из ружей не стрелять прежде того, как неприятеля в конфузию не приведут, но с едиными шпагами наступать». При Петре фехтование на шпагах стало обязательным занятием придворных. В учебную программу Московской школы математических и навигационных наук, а также Санкт-Петербургской морской академии был введен обязательный предмет – «рапирная наука». В 1755 году при Московском университете была открыта гимназия, в учебном плане которой на фехтование отводилось четыре часа в неделю. По фехтованию даже проводились публичные экзамены.

С середины XVIII века фехтовальный спорт культивировался во всех военных учебных заведениях, университетах и гимназиях России. Официальные состязания на звание чемпиона России по фехтованию начали проводиться с 1860 года, причем поначалу надо было выиграть главный приз два года подряд, иначе чемпионский титул не присваивался. Участниками соревнований были армейские офицеры и немногочисленные ученики частных фехтовальных школ. Распространено фехтование было только среди привилегированных слоев населения.

В 1957 году в Париже москвичка Александра Забелина стала обладательницей первого в истории советского фехтования титула чемпиона мира в личном зачете. С 1958 года советская школа фехтования прочно выходит вперед. Особенно больших успехов добилась мужская команда рапиристов, в период с 1959 года по 1966 год ее участники не уступили никому командного первенства на чемпионатах мира.

Рекордным по количеству золотых медалей, завоеванных обучающимся одной страны, является чемпионат мира в Монреале 1967 году – 6 из 8 золотых медалей и Кубок наций. В 1979 году им удалось повторить этот успех.

Современные фехтовальщики состязаются в трех видах оружия:

- рапира;
- шпага;
- сабля.

Виды фехтования и правила

До начала боя проводится проверка снаряжения установленным требованиям:

- у оружия оценивается жесткость, длина, целостность;
- у формы и маски – прочность и электропроводность.

Выигрывает сражение сторона, нанеся определенное число уколов противнику за установленное время. Факт укола регистрируется автоматическим устройством, издающим звуковой и световой сигнал. Укол, произведенный с ошибкой, может быть не засчитан. Обучающимся назначаются и штрафные уколы за определенные виды нарушений, например, при заступе за заднюю границу дорожки, за столкновение дерущихся и др. При заступе за боковые границы судья останавливает бой и аннулирует все уколы.

Бой на шпагах

Этот вид оружия наиболее востребован, а сражение на нем признается самым сложным, схожим с опасным боевым.

Шпага имеет на своем окончании электронный наконечник, позволяющий регистрировать уколы. Масса оружия – более 700 г, длина – 110 см. Гарда для защиты конечностей имеет в диаметре 13,5 см.

Правила ведения боя имеет специфику:

- уколы разрешается наносить в любую часть тела: туловище, голову и конечности, а также в экипировку обучающегося. В таком поединке получить укол очень легко;
- если фехтовальщики укололи друг друга в одно и то же время, очки присуждаются обоим;
- поединок на шпагах сопряжен с выжидающей стратегией его участников, поэтому может продолжаться довольно долго.

Фехтование на рапирах

Рапира считается наиболее безопасным оружием. На рапирах сражаются женщины и дети 10-12 лет. Ее вес – 0,5 кг, а длина – 110 см. Для защиты рук имеется гарда диаметром 12 см.

Отличительные черты поединка:

- результативными признаются уколы, наносимые только в туловище и шею;
- действует правило приоритета – перед нанесением удара необходимо отразить атаку, это дает право на удар;
- уколы при одновременной атаке не засчитываются.

Поединок на саблях

Сабля весит столько же, сколько и рапира, а по длине на 5 см короче.

Отличительные особенности фехтования на саблях:

- очки присуждаются и за уколы, и за удары, удар разрешается производить всей поверхностью или обухом клинка в голову, руки и туловище оппонента;
- чтобы балл был засчитан, перед нанесением удара (укола) требуется отразить атаку;
- сражение на саблях наиболее зрелищное из всех видов, все приемы осуществляются с большой скоростью, время боя не фиксируется.

Фехтовальная дорожка

Значение этого атрибута и её параметры зафиксированы в правилах. Длина дорожки – 14 м., а ширина – 1,5-2 м. Выполнена она из материала с высокой электропроводностью и заизолирована от оборудования, фиксирующего уколы. Дорожка размечается особым образом:

- центральная линия;
- линии исходной позиции (на удалении 2 м от центральной);
- боковые границы;
- задние границы.

Еще имеются предупредительные двухметровые отрезки по обеим сторонам, указывающие на то, что фехтовальщик приближается к задней границе.

Экипировка обучающихся

Установленная форма одежды:

- защитный костюм: куртка и брюки до колен на подтяжках (материал изготовления – кевлар);
- удлиненные гетры белого цвета;
- обувь без каблуков;
- специальная маска, оснащенная сеткой и воротом:

- *маска для боя на шпагах* внутри и снаружи отделана специальным материалом, устойчивым к ударам, с электрическим воротником;

- *сетка и воротник маски саблистов* обладают высокой электропроводностью

- перчатки (оснащены электропроводящими манжетами);
- защитные набочки, надеваемые под костюм;

Обучающиеся, сражающиеся на:

- *рапирах* – сверху куртки носят жилет, проводящий электричество;
- *саблях* – должны надевать куртки с отражательной поверхностью.

Фехтование – динамичный, интеллектуальный и красивый вид спорта, воспитывающий умение быстро принимать решение, остроту реакции, самообладание – все те качества, которые необходимы в повседневной жизни.

При выполнении физических упражнений увеличивается импульсация с работающих мышц, что активизирует обмен, деятельность ферментативных систем и течение окислительно-восстановительных процессов, увеличивается кислородтранспортная способность, повышаются устойчивость к повреждающим воздействиям, адаптационные резервы организма и др. Все это улучшает способность организма активно противостоять различным неблагоприятным факторам. Физические упражнения способствуют гармоничному развитию обучающихся. Они повышают устойчивость нервных процессов, активизируют пластические процессы, способствуют укреплению скелета и пропорциональному развитию мускулатуры, предупреждают костные деформации, улучшают кровоснабжение внутренних органов.

Кроме того, занятия спортом вырабатывают у обучающихся дисциплину, силу воли, психологическую устойчивость.

Польза от занятий видом спорта «фехтование»:

- улучшает координацию движений, глазомер и чувство дистанции;
- заставляет голову работать (и развивает мышление не хуже шахмат и прочих логических игр, ведь нужно просчитывать реакцию соперника. Фехтование называют «шахматы в движении»);
- способствует поддержанию физической формы;
- развивает устойчивость к стрессу;
- фехтование – это спорт с минимальной травмоопасностью.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих

спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В данной таблице определяется минимальный и максимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки, минимальная и максимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3	8	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	4	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	не ограничивается

[Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «фехтование», утвержденному приказом Минспорта России от 04.12.2025г. № 1079; приказ Минспорта России от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»]

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объёмов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (*пп. 4.1. Приказа № 634*);
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «фехтование»;

2) возможен перевод обучающихся из других организаций (*пп. 4.2. Приказа № 634*);

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, которая не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2 (*пп. 4.3. Приказа № 634*).

Наполняемость группы и определение максимального объёма учебно-тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование».

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие пройти спортивную подготовку, должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся, достигшие 11-летнего возраста, прошедших подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовке для зачисления на данный этап, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям фехтованием. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, техническому мастерству.

На этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) могут зачисляться лица старше зачисляемого возраста, при этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не превышает более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, в соответствии с нормативами по общей физической и специальной подготовке, технической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «фехтование» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам при условии:

- предоставления справки с указанием наименования организации, вида спорта, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда/спортивного звания (при наличии);

- предоставления медицинского заключения о допуске к занятиям фехтованием;

- выполнение контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

- соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

2.2. Объем Программы

Недельный и общий годовой объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	486-624	624-832	936-1248	1248-1664

[Приложение № 2 к ФССП по виду спорта «фехтование», утвержденному приказом Минспорта России от 04.12.2025г. № 1079]

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (*п. 46 Приказа № 999*).

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: очная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, занятия по физической подготовке), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам (табл. 4);
- спортивные соревнования согласно объёму соревновательной деятельности (табл. 5);
- работа по индивидуальным планам;
- боевая практика.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение Программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия).

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся избранного вида спорта (дисциплины вида спорта),

Групповое занятие занимает основное место при построении процесса подготовки фехтовальщиков. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) групповое занятие имеет многокомпонентное содержание и включает в себя разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером – из-за их наибольшей эффективности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства в учебно-тренировочном процессе преобладают целевые установки на повышение уровня технико-тактической подготовленности в индивидуальных уроках.

Индивидуальное занятие в системе подготовки фехтовальщиков является самостоятельной формой организации учебно-тренировочного процесса. Он включает в себя необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (двигательный аппарат и психическую сферу) и воспитание морально-психологических установок.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах (1 час – 60 минут) и не превышает:

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- 2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием обучающихся (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Профилактические медицинские осмотры – это комплекс медицинских обследований, проводимых в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

[Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «фехтование», утвержденному приказом Минспорта России от 04.12.2025г. № 1079]

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учётом планирования участия

обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включённых в утверждённый календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Организации, в соответствии с календарным планом муниципального образования городской округ Сургут, Единым календарным планом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, согласно положений (регламентов) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (пп. 3.5. приказа № 634).

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: *контрольные, отборочные, основные*, с учетом особенностей вида спорта (спортивной дисциплины), с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по Программе.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные.

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утверждённого календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШОР «Ермак», формируемого в соответствии с календарным планом муниципального образования городской округ Сургут, календарным планом Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий федеральной территории «Сириус» и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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 вида спорта «фехтование»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Для спортивной дисциплины: «фехтование»						
Контрольные	1	1	2	3	4	5
Отборочные	-	1	3	6	8	8
Основные	-	1	2	2	2	2

[Приложение № 4 к ФССП по виду спорта «фехтование», утвержденному приказом Минспорта России от 04.12.2025г. № 1079]

Работа по индивидуальным планам

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

Форма индивидуального плана представлена в приложении 1.

Боевая практика

Боевая практика представляет собой учебно-тренировочное занятие продолжительностью от 2-х до 4-х часов, насыщенное сериями поединков с перерывами между ними, как без учета их результатов, так и проведенных на определенное количество уколов (ударов). Боевой практикой создается функциональная подготовленность фехтовальщиков и регулируется

её уровень, оптимизируется состав действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках.

2.3.1. Специфика форм и методов учебно-тренировочного занятия фехтовальщиков

Разнообразие форм проведения упражнений в учебно-тренировочных занятиях позволяет решать, как задачи повышения (сохранения) уровня всех сторон подготовленности обучающихся (технической, тактической, физической, психологической), так и частные задачи учебно-тренировочного занятия.

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

Специфические методы учебно-тренировочного занятия

Для достижения высокого технико-тактического уровня необходимо применять средства и методы, которые в полной мере содействуют совершенствованию присущих фехтовальщикам качеств и навыков.

✓ *Учебно-тренировочное занятие без противника* применяется для овладения основными положениями, приемами передвижений и движений оружием, а также для совершенствования необходимых фехтовальщику качеств в не зависящих от действий противника ситуациях.

✓ *Учебно-тренировочное занятие с условным противником*

Условным противником являются вспомогательные приспособления и тренажеры, мишени и др. В используемых упражнениях специализируются проявления зрительного анализатора (прежде всего в оценке дистанции) и кинестезические ощущения, адекватные соревновательной деятельности. При взаимодействии с условным противником возрастают требования к точности выполнения приемов, создаются условия для превращения приемов в преднамеренные действия. Учебно-тренировочное занятие с партнером используется для овладения техникой движений оружием и тактическими компонентами действий, совершенствования специализированных умений при активной помощи партнера. При совершенствовании приемов и действий фехтования партнер создает предпосылки для правильного их выполнения.

✓ *Учебно-тренировочное занятие с партнером* развивает способность к осмысленным действиям, помогает понять взаимозависимость между средствами ведения поединков. Выполнение приемов и действий в упражнениях с партнером создает предпосылки для улучшения деятельности в вариативных ситуациях спортивного поединка.

К основным видам упражнений с партнером относятся:

- упражнения в передвижениях, переменах позиций и соединений, когда фехтовальщики продолжают совершенствование приемов передвижений и управления клинком во взаимодействии с партнером;
- упражнения в выполнении атак, защит с ответом, когда один партнер получает задание на отработку определенного приема (действия), а другой –

обслуживает его, то есть создает ситуацию для успешного выполнения заданного действия;

- игровые упражнения в защитах и ответах – «рипостная игра», когда партнеры поочередно и непрерывно на протяжении определенной серии движений выполняют защиты от угроз нанесения укола (удара) и ответы; сначала даются задания на выполнение обусловленных нападений, защит с ответом, потом упражнения могут усложняться включением заданий на выполнение ответов с ускорением в неожиданный момент, с финтами, с применением повторных попыток нанести укол, опережающий ответ противника (ремиз);

- упражнения во взаимотренировках, когда один из партнеров получает задание тренировать другого в индивидуальном уроке по заданию тренера-преподавателя, применяя разнообразные манипуляции оружием, создавая обстановку для выполнения заданных действий;

- упражнения в «контрах», представляющие собой учебно-тренировочное занятие в применении изученных действий в парах, приближая условия выполнения к соревновательным; по заданию тренера-преподавателя один партнер должен атаковать, другой – отразить атаку и нанести ответный укол (удар); сначала упражнения выполняются как одноактные схватки, затем усложняются продолжением и развитием до двух (много) активных схваток; упражнения в «контрах» бывают обусловленные, с выбором и необусловленные.

✓ *Индивидуальные занятия*, когда тренер-преподаватель во время учебно-тренировочного занятия поочередно обучает обучающихся, непосредственно взаимодействуя с ними своим клинком; тренер-преподаватель выступает одновременно и в роли учителя, и в роли противника, создавая различные ситуации для подготовки и применения заданных действий; в зависимости от конкретных задач, этапа подготовки и контингента обучающихся индивидуальные занятия могут быть:

- *занятиями обучения* (направлены на освоение отдельных технических приемов и действий в относительно простых условиях);

- *уроками учебно-тренировочного занятия* (направлены на совершенствование двигательных навыков и тактических способностей, а также развитие физических и психических качеств, необходимых для успешных действий в фехтовальных боях);

- *уроками боя* (направлены на развитие у обучающихся тактического мышления, способности быстро оценивать возникшую обстановку, создавать выгодные тактические ситуации и использовать их, применяя соответствующие действия).

✓ *Учебно-тренировочные бои (бои по заданию)*, когда партнеры, получив специальные установки тренера-преподавателя атаковать или защищаться, совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения применять избранные действия в условиях единоборства с «противником».

✓ *Учебно-тренировочные бои («вольные бои»)*, когда обучающимся предоставляется свобода в выборе средств ведения боя для решения основной задачи обыграть противника, используя и создавая моменты для эффективного применения боевых действий; позволяют анализировать ситуацию, находить

причины неудачных попыток и повторно создавать ситуацию для исправления технических и тактических ошибок.

✓ *Соревновательные бои*, в которых оттачивается тактические способности, развиваются боевые качества, приобретается специальная выносливость к перенесению интенсивных и длительных нервных напряжений должны быть разнообразными:

- личными и командными;
- с выбыванием после поражения;
- с задачей дольше продержаться на дорожке в качестве победителя;
- с ведением боев на различное количество уколов (ударов);
- с гандикапом (форой) и т.п.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учётом объёма дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (табл. 3) и соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса (табл. 6).

Таблица 6

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

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	19-24	16-18	13-14	8-10	5-6	3-4

2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	9-11	8-9	5-7	3-4	3-4
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	4-5	6-8	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	50-60	60-65	65-69	65-75	65-75	65-75
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-5	4-5	5-8	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-5	2-7	2-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6	3-8

[Приложение № 5 к ФССП по виду спорта «фехтование», утвержденному приказом Минспорта России от 04.12.2025г. № 1079]

В Организации определены сроки учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом.

Для организации учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели используют следующие виды планирования:

- 1) перспективное, позволяет определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учётом олимпийского цикла;
- 2) ежегодное, позволяет составить план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;
- 3) ежеквартальное, позволяет спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- 4) ежемесячное, составляется не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении 2.

2.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа подготовки.

Воспитательная деятельность в Организации планируется и осуществляется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Цель воспитания обучающихся в Организации:

Развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе традиционных российских ценностей (жизни, достоинства, прав и свобод человека, патриотизма, гражданственности, служения Отечеству и ответственности за его судьбу, высоких нравственных идеалов, крепкой семьи, созидательного труда, приоритета духовного над материальным, гуманизма, милосердия, справедливости, коллективизма, взаимопомощи и взаимоуважения, исторической памяти и преемственности поколений, единства народов России), а также принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Целевые ориентиры обучающихся в Организации:

понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Программа воспитания Организации реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с целевыми ориентирами и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

1) Гражданского воспитания, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве

и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.

2) Патриотического воспитания, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

3) Духовно-нравственного воспитания на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

4) Эстетического воспитания, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщения к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.

5) Физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

6) Трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

7) Экологического воспитания, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год. Перечень мероприятий плана воспитательной работы, сроки проведения мероприятий конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей. В календарный план воспитательной работы Организации могут вноситься изменения, на основании запросов учредителя.

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

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению, предотвратить использования допинга в спортивной среде.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе, ежегодно с обучающимися проводятся занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях

допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, лекций, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение лиц, ответственных за антидопинговое обучение в Организации;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки) и на официальном сайте, в социальных сетях Организации;
- ознакомление обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами;
- получение обучающимися сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса (согласно возрасту) на онлайн-платформе «РУСАДА».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 7.

Таблица 7

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение онлайн-курс «Ценности спорта»	январь/февраль	Прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА проводится с обучающимися, либо тренерами-преподавателями, либо родителями (законными представителями)
	Занятие по теме: «Как выявляют допинг и наказывают нарушителей»	февраль/март	
	Мероприятие (любой формат), посвящённое Чистому спорту!	апрель	
	Занятие по теме: «Что такое допинг? Как появился?»	сентябрь	
	Занятие по теме «Последствия допинга для здоровья. Как повысить результаты без допинга?»	октябрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Онлайн-курс «Ценности спорта»/«Антидопинг»	январь/февраль	Занятия, беседы проводятся тренерами-преподавателями, а также медицинскими работниками
	Занятие по теме: «Допинг и спортмедицина, последствия допинга»	февраль	

специализации) спортивной подготовки до 3-х лет	Занятие по теме: «Процедура допинг-контроля»	март	Организации. Занятия могут проводиться в кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, т.к. как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.
	Мероприятие (любой формат), посвященное Чистому спорту!	апрель	
	Занятие по теме: «Профилактика применения допинга среди обучающихся. Основы управления работоспособностью обучающегося»	октябрь	
	Лекция, беседа по теме: «Запрещённые субстанции и методы. Роль витаминизации в спорте»	ноябрь	
	Занятие по теме: «Мотивация нарушений антидопинговых правил»	декабрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортивной подготовки свыше 3-х лет	Онлайн-курс «Антидопинг»	январь/февраль	
	Занятие по теме: «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	февраль	
	Занятие по теме: «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	март	
	Занятие по теме: «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	апрель	
	Занятие по теме: «Профилактика применения допинга среди обучающихся. Нормативно-правовая база антидопинговой работы»	сентябрь	
	Занятие по теме: «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	октябрь	
	Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Роль витаминизации в спорте.	ноябрь	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-курс «Антидопинг»	январь/февраль	
	Занятие по теме: «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	февраль	
	Занятие по теме: «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	март	
	Занятие по теме: «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	апрель	
	Лекция, беседа по теме: «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности. Как повысить результаты без	май	

	допинга?»		
	Занятие по теме: «Нормативно-правовая база антидопинговой работы»	сентябрь	
	Занятие по теме: «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	октябрь	
	Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	ноябрь	

* В начале календарного года в план могут вноситься изменения. План утверждается приказом директора.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п. 41 Приказа № 999). Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по фехтованию.
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися массовых разрядов.
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся.
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря.
6. Овладение знаниями о мерах безопасности и предупреждении травматизма во время проведения и организации учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по фехтованию.
7. Приобрести опыт организации и судейства спортивных соревнований по фехтованию.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено Программой спортивной подготовки с обучающимися на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 8.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Требования к освоению раздела
<i>Этап начальной подготовки</i>	Инструкторская практика
	- овладеть принятой в фехтовании терминологией; - овладение командным языком, умение отдать рапорт; - научиться, совместно с тренером-преподавателем, проводить разминку; - проводить упражнения по построению и перестроению группы
	Судейская практика
	- изучить правила спортивных соревнований; - научиться, совместно с тренером-преподавателем, участвовать в судействе спортивных соревнований в качестве помощника судьи
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	Инструкторская практика
	- получить представление об основах методики подготовки обучающихся массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности; - приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. - наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими фехтовальщиками, выявлять ошибки и умение исправлять их; - иметь представление о ведении методической документации (недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.)
	Судейская практика
	- участвовать, совместно с тренером-преподавателем, в судействе в качестве помощника судьи; - знать правила спортивных соревнований; - непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности с постепенным их усложнением; - иметь представление о регистрации спортивных результатов в спортивных соревнованиях, тестированиях. - иметь представление о составе коллегии спортивных судей, их права и обязанности, работе спортивных судей, правилах ведения протоколов и документации; - научиться совместно с тренером-преподавателем, определять результаты спортивного соревнования.
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	Инструкторская практика
	- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с фехтовальщиками групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп; - самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки, проводить ее по заданию тренера-преподавателя,

	правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать в разучивании отдельных упражнений и приемов; - уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия, - иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в учебно-тренировочных занятиях с различным контингентом; - знать меры безопасности и предупреждения травматизма.
	Судейская практика
	- принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли помощника судьи, помощника секретаря; - ведение протоколов спортивного соревнования; - выполнять функции спортивного судьи на соревнованиях среди младшего возраста
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	Инструкторская практика
	- составлять рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий, индивидуальные перспективные планы на этап, период, годичный цикл подготовки; - проводить учебно-тренировочные занятия по физической и технической подготовке с группами учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства;
	Судейская практика
	- составлять положение о проведении спортивного соревнования; - иметь практический опыт судейства по основным обязанностям членов судейской бригады спортивных судей

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинской организации, осуществляющей проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н "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 в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры по углубленной программе медицинского обследования;
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий с учётом возраста, этапа подготовки, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

Средства восстановления подразделяются на три типа: *педагогические, психологические, медико-биологические*.

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма фехтовальщиков. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в интервалах между учебно-тренировочными занятиями, на отдельных этапах годичной подготовки. Тренер-преподаватель на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых условиях.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, чёткую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующее учебно-тренировочное занятие, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии, цветовые и музыкальные воздействия. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время спортивных соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом. Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к тренировке;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная, психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия (чтение книг, экскурсии, посещение музеев, выставок и др.).

Гигиенические средства восстановления:

- рациональная организация режима дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные занятия в благоприятное время суток;

- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю (парная и суховоздушная);
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

Учебно-тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям спортивных соревнований.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	Не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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;
- принимать 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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 регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать 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;
- 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 нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе, в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе, во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: *текущий контроль*, *промежуточная аттестация* и *итоговая аттестация* обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год, в мае и включает в себя:

- аттестацию обучающихся на основе перечня тестовых вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками. Зачётом результата по теоретической подготовке является процент правильных ответов с результатом 80% и более (примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала Программы для всех этапов подготовки представлены в приложении № 3);

- результат участия обучающегося в спортивных соревнованиях и выполнение им требований спортивной квалификации (спортивный разряд);
- результаты сдачи контрольно-переводных нормативов, характеризующие основные физические и специальные качества (приложение № 4);
- результаты выполнения испытаний по техническому мастерству, характеризующих качество технической подготовленности обучающихся (приложение № 4) для каждого этапа и года спортивной подготовки;
- объём соревновательной деятельности (участие обучающихся в контрольных, отборочных и основных спортивных соревнованиях).
- наличие обучающегося в составе (основной, резерв) спортивной сборной команды МО, ХМАО-Югры, РФ;
- результаты спортивного сезона в учебно-тренировочном году;
- наличие сертификата о прохождении онлайн-курса РУСАДА.

Освоение Программы завершается *итоговой аттестацией*, которая проводится по окончанию этапа спортивной подготовки. Итоговая аттестация проводится в мае текущего года.

Обучающиеся – победители и призёры региональных и всероссийских от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению тренерско-преподавательского совета.

Критериями оценки качества и эффективности реализации Программы на этапах спортивной подготовки являются:

На этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в виде спорта «фехтование»;
- стабильность состава обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической, психологической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- результаты участия в спортивных соревнованиях;
- состояние здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма обучающихся;
- качество выполнения обучающимися объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений на официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) обучающихся из Организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организацию другого вида (Югорский колледж-интернат Олимпийского резерва и т.п.).

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность выступления на официальных всероссийских спортивных

соревнованиях по виду спорта «фехтование»;

- выполнение требований для включения обучающихся в основной и резервный составы спортивных сборных команд РФ.

Результаты промежуточной и итоговой аттестаций оформляются протоколом по утверждённой форме (приложение № 5).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «фехтование» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий этап и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки, уровень их спортивной подготовки обучающихся для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки представлены в таблицах 10-13.

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее		не менее	
			6.0		7.0	
3.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2

3.3.	Челночный бег 2х7 м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

[Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «фехтование», утвержденному приказом Минспорта России от 04.12.2025г. № 1079]

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2x7 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 лёжа 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 трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», первый спортивный разряд»
------	--	---

[Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «фехтование», утвержденному приказом Минспорта России от 04.12.2025г. № 1079]

Таблица 12

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.2.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	41
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,6	3,8
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			14,4	15,6
2.3.	Челночный бег 2x7 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»			

[Приложение № 8 к ФССП по виду спорта «фехтование», утвержденному приказом Минспорта России от 04.12.2025г. № 1079]

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.4.	Поднимание туловища лёжа 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	
			3,4	3,6
2.2.	Челночный бег 4х14 м	с	не более	
			14,0	15,4
2.3.	Челночный бег 2х7 м	с	не более	
			5,0	6,6
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			16	15
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			720	580
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

[Приложение № 9 к ФССП по виду спорта «фехтование», утвержденному приказом Минспорта России от 04.12.2025г. № 1079]

Помимо нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, обучающиеся проходят тестирование по теоретической подготовке и технической подготовке в соответствии с этапом и годом спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка проводится для контроля знаний обучающихся по виду спорта «фехтование» и состоит из тестовых вопросов для каждого этапа спортивной подготовки. Примерные вопросы по теоретической подготовке представлены в приложении 3.

Для положительной оценки результата необходимо набрать не менее 80% правильных ответов. На выполнение задания отводится 10 минут.

Техническая подготовка состоит из специальных приемов и способов вида спорта «фехтование», проводится для оценки овладения техническими приемами и технической подготовленности обучающихся (приложение 4).

Инструкция по выполнению нормативов

- *Бег на 14м / 30м.* Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера-преподавателя. Измеряется время пробегающего отрезка.
- *Бег на 14м из исходных положений (упор сидя, спиной в направлении движения / упор лежа в направлении движения).* Испытуемый принимает одно из исходных положений на линии старта. По свистку тренера-преподавателя испытуемый быстро встает и начинает бег по прямой. Измеряется время пробегающего отрезка.
- *Непрерывный бег в свободном темпе.* Фиксируется время.
- *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
- *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.* Выполняется из исходного положения – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, локти разведены не более 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
- *Подтягивание из виса на высокой перекладине.* Из исходного положения – вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Испытуемый подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.
- *Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.* Из исходного положения – вис лёжа лицом вверх, хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору. Сохраняя тело прямым, свести лопатки, подтянуться, коснувшись перекладины грудью. Плавное возвращение в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.
- *Поднимание туловища лёжа на спине (за 30 с / 1 мин.).* Из Исходного положения – лёжа на спине, руки за головой, локти вперёд, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Испытуемый выполняет поднимание туловища, касаясь локтями бедер (коленей) с последующим возвратом в ИП на время (за 30 с / 1 мин.). Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

- *Челночный бег 2х7 м / 4х14 м.* На расстоянии 7 м / 14 м друг от друга чертятся две линии – стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая расстояние 7 м два раза / 14 м четыре раза. При изменении направления движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линии. Результат фиксируется с помощью секундомера.
- *Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м.* Испытуемый должен пробегать отрезок длиной в 14 м несколько раз, меняя направление. Фиксируется количество раз касания линии отрезка любой частью тела.
- *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).* Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Испытуемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.
- *Тройной прыжок в длину с места.* Испытуемый выполняет от контрольной линии с места отталкивание с двух ног, выносит одну ногу вперед, полет в первом шаге, выполняет второе отталкивание другой ногой, третье отталкивание и приземление на две ноги. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении.

Техническое мастерство

Оценка технической подготовленности – это количественная и качественная оценка объёма, разносторонности и эффективности техники обучающихся. Контрольные упражнения состоят из следующих контрольных упражнений:

- передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке;
- передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке;
- атака уколom в мишень стоя на месте из положения «боевая стойка»;
- укол в мишень стоя на месте из положения «боевая стойка»;
- атака уколom в мишень с выпадом;
- атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом.

При выполнении каждого испытания обучающийся получает баллы: при успешном выполнении – «1 балл», в случае невыполнения – «0 баллов». Баллы, полученные по каждому испытанию, суммируются, выводится среднее значение. Для зачёта результатов тестирования по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовке обучающемуся необходимо иметь результат 75% и выше.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ» (спортивные дисциплины - «шпага», «рапира»)

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных образовательных программ Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.1. Этап начальной подготовки

4.1.1. Период начального обучения 1 года

На данном этапе используются в большей мере упражнения для специализации гибкости и скоростных качеств, а скоростно-силовая направленность нагрузки не высокая. Отмечается прирост силы мышц ног и плечевого пояса. Для освоения разнообразных комбинаций приемов нападения и маневрирования используются упражнения с несложной координационной нагрузкой для развития ловкости, а также движения, требующие проявления координационных способностей.

Основная педагогическая задача: ознакомление с главными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя

Сформировать у начинающих фехтовальщиков представление о главных средствах ведения боя и дать им возможность ощутить эмоционально-психологическую напряженность поединка – это не только главная педагогическая задача данного возрастного периода. Это фактически точка отсчета последующего освоения искусства фехтования. Огромную роль в данном периоде играет педагогическое мастерство тренера-преподавателя,

умеющего показать технику приемов, рассказать и проанализировать видеоматериалы спортивных соревнований, выделяя в них главные элементы техники и тактики. Объяснить, что такое фехтовальный поединок и как в нем трансформируются те приемы передвижений (маневрирования) и управления оружием, которые уже освоены юными обучающимися.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания

- Боевая стойка.
- Держание оружия.
- Шаг назад.
- Шаг вперед.
- Серия шагов вперед.
- Серия шагов назад. Полувыпад.
- Закрытие из полувыпада назад.
- Позиция 6-я.
- Позиция 4-я.
- Соединение 6-е.
- Соединение 4-е.
- Салют.
- Шаг вперед и полувыпад.
- Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.
- Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.
- Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.
- Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.
- Круговые движения клинком в верхних позициях.
- Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола.

Фехтование на рапирах и Фехтование на шпагах

- Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.
- Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.
- Укол прямо, стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м соединением.
- Укол прямо, стоя на месте (с полувыпадом), владея 4-м соединением.
- Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.
- Атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом.
- Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.
- Атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.
- Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте. Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувыпадом.
- Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте. Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувыпадом.

- Защита 4-я из 6-го соединения без ответа. Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.
- Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.
- Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.
- Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.
- Атака – финт уколom прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувывпадом (шагом вперед и полувывпадом).
- Атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувывпадом (шагом вперед и полувывпадом).

Специальные термины:

- Рапира. Рукоятка. Гарда.
- Гайка. Клинок. Острие клинка.
- Части клинка (сильная, средняя, слабая).
- Боевая стойка.
- Шаг вперед. Шаг назад.
- Выпад.
- Закрытие с выпада назад.
- Показ укола.
- Укол прямо.
- Позиция 6-я.
- Позиция 4-я.
- Перемена позиций.
- Соединение 6-е и соединение 4-е.
- Перемена соединений.
- Салют.
- Дистанция. Атака.
- Защита. Перевод.
- Батман.

4.1.2. Период предварительной подготовки 2-3 года

Период предварительной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. Это, прежде всего, выполнение защит с выбором на зрительный сигнал, атак и ответов с опорой на тактильные ощущения в фехтовании на рапирах и шпагах сначала на месте, а затем при изменяющейся дистанции. Наряду с этим продолжается процесс повышения функциональных возможностей обучающихся, от которых напрямую зависит качество и быстрота освоения техники приемов и тактики их боевой реализации. На учебно-тренировочных занятиях с фехтовальщиками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия.

Основная педагогическая задача: стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных знаний и умений.

Специализация двигательной тренировки приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Важны также и упражнения, специализирующие ловкость в связи с возрастающими требованиями к координационным способностям.

Приемы и действия

- Серия шагов вперед и назад.
- Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед).
- Полувыпад и закрытие вперед.
- Полувыпад и повторный выпад.
- Серия шагов вперед и выпад.
- Серия шагов назад и выпад.
- Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.
- Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

Фехтование на рапирах

- Укол прямо из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола).
- Укол прямо из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола).
- Перевод во внутренний сектор из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте.
- Перевод в наружный сектор из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте.
- Атака уколом прямо с выпадом из 6-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола.
- Атака уколом прямо из 4-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола.
- Атака переводом во внутренний сектор с выпадом из 6-го нейтрального соединения.
- Атака переводом в наружный сектор с выпадом из 4-го нейтрального соединения.
- Защита 4-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод во внутренний сектор.
- Защита 6-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод в наружный сектор.
- Атака – батман в 6-е соединение и укол прямо с выпадом.
- Атака – батман в 4-е соединение и укол прямо с выпадом.
- Атака из 6-й позиции (на противника или тренера-преподавателя, находящегося в 6-й позиции) – финт переводом в бок и перевод во внутренний сектор с выпадом.
- Защита 4-я с шагом назад и ответ прямо.
- Защита 6-я с шагом назад и ответ прямо.

- Атака уколom прямо из 6-й позиции (из 6-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед).
- Атака уколom прямо из 4-й позиции (из 4-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед).
- Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы уколom прямо.
- Ложная атака уколom прямо с выпадом, защиты 6-я и 4-я с выбором, закрываясь назад, и контрответ прямо.
- Ложная атака уколom прямо с выпадом и повторная атака уколom прямо (переводом) с выпадом.
- Атака переводом с выпадом в открывающийся верхний сектор на попытку партнера (тренера-преподавателя) войти в соединение.
- Атака – двойной перевод из 6-го (4-го) соединения с выпадом (с шагом вперед и выпадом).
- Контрзащита прямая 6-я (4-я) после ответа прямо и контрответ уколom прямо.

Фехтование на шпагах

- Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).
- Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).
- Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.
- Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.
- Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.
- Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения.
- Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.
- Атака уколom прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединений.
- Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку.
- Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку.
- Защита 4-я с шагом назад и ответ уколom прямо в туловище.
- Защита 6-я с шагом назад и ответ уколom прямо в туловище.
- Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.
- Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.
- Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколom в туловище.
- Атака – прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.
- Атака – прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.
- Атака – прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.
- Атаки двойным переводом из верхних соединений уколom в туловище во внутренний (наружный) сектор.

- Контратака уколом в руку сверху с шагом назад.
- Контратаки переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера-преподавателя) в верхнее соединение.

Специальные термины:

- Шпага.
- Уколы в шпаге:
 - в туловище;
 - маску;
 - руку;
 - ногу.
- Уколы во внутренний и наружный секторы.
- Удары в сабле по правому и левому боку.
- Контрзащита.
- Контрответ.
- Рукоятка рапиры (шпаги) прямая.
- Рукоятка «пистолет».
- «К бою готовсь!»; «Начинайте!»; «Стоп!»
- Боевая дорожка.
- Линия начала боя.
- Линия границы.
- Боковая линия.
- Атака правильная.
- Ответ правильный.
- Атаки обоюдные.
- Встречный запаздывающий укол.
- Своевременный укол.
- Аппарат-электрофиксатор.
- Электрокуртка.
- Личный шнур (кабель).

Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе начальной подготовки

Основная педагогическая направленность учебно-тренировочного занятия юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки заключается во всестороннем совершенствовании двигательных качеств как моторной основы освоения приемов и применения их в поединках. Немаловажно также и совершенствование координационных способностей и их составной части – специальной ловкости при выполнении комбинаций приемов нападения и маневрирования, сочетаемых с управлением оружием.

В *фехтовании на рапирах* специальная ловкость выражается в проникновении острием клинка к поражаемой поверхности сквозь защитные движения оружием противника.

В *фехтовании на шпагах* специальная ловкость сопряжена, в первую очередь, с чувством времени, связанным с опережением нападений противника. В нахождении таких пространственных ракурсов и положений вооруженной руки, которые дают обучающемуся временное преимущество перед началом схватки, а также в момент ее завершения. При нападении уколом в предплечье немаловажно также адекватное изменение длины выпада (укорочение или удлинение) по ходу движения при внезапной перемене дистанции до противника, что также можно считать функцией координационных способностей.

4.2. Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)

4.2.1. Период начальной специализации 1-3 года

В период базовой подготовки основной формой проведения учебно-тренировочных занятий еще остается групповое занятие с использованием парных упражнений для освоения предусмотренных программой средств единоборства. Более значимыми становятся тренировочные бои, в которых обучающиеся выполняют действия по заданию тренера-преподавателя с установками на технику применяемых приемов и тактические умения.

Основная педагогическая задача: освоение базовых действий, адаптация к условиям спортивных соревнований.

Адаптация фехтовальщика к соревновательной деятельности должна проходить через реальную психическую напряженность, свойственную единоборству, в условиях которого он должен принимать тактические решения.

Фехтование на рапирах

- Скачки назад и вперед.
- Комбинации приемов передвижений:
 - выпад и шаг и выпад;
 - шаг и выпад и выпад;
 - выпад и «стрела».
- Позиции 8-я и 7-я.
- Соединения 8-е и 7-е.
- Перемены нижних позиций, стоя на месте и в передвижении шагами вперед и назад.
- Перемены соединений:
 - из 8-го в 7-е;
 - из 7-го в 8-е.
- Простые атаки:
 - уколом прямо из 8-й и 7-й позиций;
 - уколом прямо из 7-го соединения;
 - переводом в верхний сектор из 8-го (7-го) соединения.
- Атаки:
 - с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений;
 - тройной перевод во внутренний и наружный секторы;
 - удвоенный перевод из 6-го и 4-го соединений;

- полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор (при реагировании противника прямой защитой);
- круговой батман в 4-е (6-е) соединение и перевод;
- полукруговой батман в нижнее соединение и перевод в верхний сектор;
- прямой захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в верхний сектор.
- Контратаки:
 - укол прямо с оппозицией в 6-е соединение, стоя на месте и с отступлением;
 - укол прямо (переводом) во внутренний сектор с уклонением вниз;
 - укол прямо из 8-й позиции, 4-го соединения;
 - переводом из 6-го (4-го) соединения;
 - укол прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз.
- Ответы:
 - укол в верхний сектор из 8-й (7-й) защиты;
 - переводом из 4-й (6-й, 8-й) защиты на реагирование противника прямой защитой.
- Контрответ укол прямо с выпадом из 4-й (6-й) контрзащиты.
- Повторные атаки:
 - укол прямо (переводом), реагируя на отступление противника;
 - прямым батманом в 4-е соединение и укол прямо.
- Ремиз укол прямо на задержанный ответ.
- Атака на подготовку - прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.
- Атака второго намерения укол прямо (переводом) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемая прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо, стоя на выпаде.
- Произвольное чередование атаки первого намерения и атаки второго намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.
- Защита верхняя с ответом второго намерения, завершаемая прямой контрзащитой и контрответом прямо.
- Произвольное чередование защит:
 - прямой 4-й и круговой 6-й с ответом прямо;
 - прямой 4-й и атаки переводом после отступления.
- Защиты:
 - прямые - 8-я, 7-я;
 - полукруговые - 4-я и 6-я, 8-я и 7-я;
 - круговые защиты - 6-я и 4-я.
- Комбинации защит:
 - круговая 6-я и прямая 4-я;
 - круговая 4-я и прямая 6-я.

Фехтование на шпагах

- Позиции 8-я и 7-я.
- Соединения 8-е и 7-е.
- Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте, и в передвижении скрестными шагами.

- Атаки:
 - перевод в туловище из 7-го и 8-го соединений;
 - перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;
 - укол прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;
 - двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку);
 - финт уколom прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
 - финт уколom прямо в руку сверху и перевод в руку снизу;
 - полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;
 - батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
 - захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище.
- Защиты:
 - прямые нижние (8-я и 7-я) и ответ уколom прямо в туловище;
 - полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ уколom прямо (переводом) в руку;
 - круговые верхние (6-я, 4-я) и ответ уколom прямо в туловище.
- Комбинации прямых защит:
 - 4-я и 6-я прямые;
 - круговая 6-я и прямая 4-я.
- Контрзащиты:
 - верхние прямые (4-я, 6-я) и ответ прямо;
 - верхние круговые (4-я, 6-я) и ответ переводом в туловище.
- Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.
- Контратаки:
 - из нижних позиций уколom в верхний сектор с оппозицией;
 - переводом в верхний сектор с шагом назад или с шагом вперед;
 - с углом в руку снизу.
- Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.
- Повторные атаки:
 - уколom прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
 - уколom прямо в бедро;
- Атака уколom прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника.
- Атака на подготовку – полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище).
- Атаки второго намерения, завершаемые:
 - ремизом прямо в руку;
 - защитой и ответом от контратаки уколom сверху;
 - контрзащитой верхней (4-й, 6-й) и контрответом прямо в туловище.
- Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:
 - уколom прямо в руку во внутренний сектор;
 - переводом в наружный сектор.

Тактические умения

- Маневрировать 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 определенной защитой.
- Преднамеренно защищаться:
 - от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
 - от простых ответов и контрответов в определенный сектор.
- Преднамеренно контратаковать:
 - атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;
 - атаки с финтами излишней продолжительности;
 - излишне длинные атаки.
- Преднамеренно контратаковать ударом (уколом) во внутренний и наружный сектора:
 - атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;
 - атаки с несколькими финтами.
- Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника (шпага, сабля).
- Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.
- Противодействовать контратакам:
 - простыми атаками;
 - атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
 - применением вызова со сближением и защиты с ответом.
- Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом (переносом - в сабле). Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола (удара).
- Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение.
- Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа. Используется перемена позиции, замедленное сближение и отступление, перемена соединения.
- Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом. Используются подготавливающее нападение в определенный сектор или атака с батманом (захватом).
- Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку.
- Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки. Используются отступление и ложная защита.
- 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 для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит. Используется подготавливающая прямая защита.
- Вызывать простые атаки противника в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется длинное сближение.

- Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.
- Маскировать:
 - защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
 - защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;
 - атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;
 - атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
 - атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара. Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку.
- Переключаться:
 - от защиты к атаке с одним финтом;
 - от защиты к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске - в сабле);
 - от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
 - от контратаки к применению защиты и ответа;
 - от защиты к простой атаке.
- Предвосхищать:
 - длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;
 - момент выполнения защит;
 - длину подготавливающих движений оружием.
- Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.
- Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применением подготавливающих действий оружием.
- Вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка.

Специальные термины

- Поражаемая (непоражаемая) поверхность.
- Скачок.
- Сектора нанесения уколов.
- Сильная часть клинка.
- Средняя часть клинка.
- Слабая часть клинка.
- Атака на подготовку.
- Атака после отступления на атаку противника.
- Укол из положения «оружие в линии».
- Атака с задержкой.
- Захват.
- Схватка боевая.
- Игра оружием.
- Имитация нападений и защит.

- Ремиз.
- Защита полукруговая.
- Батман (захват) полукруговой.
- Тройной перевод.

4.2.2. Период углубленной специализации 4-5 года

Основная педагогическая задача: расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения. Коррекция тактических моделей ведения боя.

Расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения проходит в форме индивидуального урока, упражнений с партнером и тренировочных боев по заданию. Обучающимся даются установки на применение действий, которые ранее ими не использовались, разъясняется, какими подготавливающими средствами следует воспользоваться для реализации действия, какие ситуации необходимо создать, маневрируя и управляя оружием. Однако прежде подобные ситуации моделируются в индивидуальном уроке и затем опробуются в упражнениях с партнером. Коррекция тактических моделей ведения боя характерна для данного возрастного периода в связи с формированием индивидуального стиля боя у юных фехтовальщиков. Поэтому учебно-тренировочное занятие должно включать в себя значительные объемы установок на ведение наступательных или оборонительных схваток, выжидательных или скоротечных, маневренных или позиционных единоборств, в зависимости от индивидуальных склонностей фехтовальщика.

Фехтование на рапирах

- Самостоятельное совершенствование боевой стойки, серийного выполнения приемов передвижений.
- Комбинации передвижений:
 - скачок назад и выпад;
 - выпад и «стрела»;
 - шаг вперед и выпад и «стрела»;
 - шаг вперед и «стрела»; - шаг назад и «стрела».
- Ознакомление с 1-й и 2-й позициями. Атаки уколом прямо в нижний сектор (в бок) из 7-й и 8-й позиций.
- Атаки простые:
 - переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений;
 - уколом прямо из 7-го соединения.
 - переносом из 6-го и 4-го соединений в верхние секторы.
- Атаки с финтом в верхний сектор из нижних 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 с действием на оружие:
 - батман (захват) во 2-е (1-е) соединение 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 во внутренний (наружный) сектор;
 - двойной перевод в верхние секторы;
 - батман в 6-е соединение и укол прямо.
- Атаки после подготавливающего отступления:
 - батман в 4-е (6-е) соединение и перевод;
 - финт прямо и перенос;
 - двойной перевод в верхние секторы;
 - батман в 4-е (6-е) соединение и перевод (перенос).
- Повторные атаки:
 - двойной перевод из верхних соединений;
 - действие на оружие в верхнее соединение и перевод;
 - укол прямо (перевод) из 4-го (6-го) нейтрального соединения.
- Атаки второго намерения, завершаемые:
 - повторной атакой двойным переводом;
 - ремизом;
 - повторной атакой с финтом прямо и переводом в открывающийся сектор;
 - повторной атакой с действием на оружие.
- Ответы второго намерения, завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом).
- Защиты:
 - прямые - 2-я и 1-я;
 - полукруговые - 2-я и 1-я;
 - полукруговые - 7-я и 8-я.
- Комбинации защит:
 - круговая - 6-я и полукруговая 7-я;
 - круговая - 4-я и полукруговая 8-я.
- Ответы:
 - уколом прямо из 2-й и 1-й защит;
 - переводом в верхний сектор из 2-й защиты;
 - переводом из 4-й (6-й) защиты на реагирование круговой защитой;
 - двойным переводом из 4-й (6-й) защиты.
- Контратака переводом со сближением и оппозицией в 4-е (6-е) соединение.
- Контратака уколом прямо в нижний сектор.
- Контратака второго намерения, завершаемая прямой 4-й (6-й) защитой и контрответом прямо.
- Контратака переводом в верхний сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.
- Контрзащиты круговые 6-я и 4-я.
- Контрответы переводом из 4-й и 6-й контрзащит.
- Ремиз на задержанный ответ уколом прямо из 4-го соединения.

- Ремиз переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.
- Действия в ближнем бою:
 - ответы прямо (переводом) с согнутой рукой;
 - контрответы прямо с подниманием гарды вверх;
 - ответы и контрответы прямо с выведением гарды влево и вправо;
 - повторные нападения уколом прямо (переводом) с приподниманием гарды вверх.

Фехтование на шпагах

- Позиция 2-я, позиция 1-я.
- Соединение 2-е, соединение 1-е.
- Атаки простые:
 - уколом прямо в туловище с оппозицией из 7-го (8-го) соединения;
 - переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения;
 - уколом прямо в стопу из нижней позиции.
- Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений:
 - тройной перевод уколом в туловище;
 - удвоенный перевод с уколом в туловище.
- Атаки с действием на оружие из верхних позиций:
 - батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией;
 - батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху;
 - захват (батман) в 7-е (8-е) соединение и укол прямо в руку снизу;
 - сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище;
 - батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.
- Повторные атаки:
 - батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище;
 - двойной перевод из 4-го (6-го) соединения уколом в руку (туловище);
 - уколом в руку с углом вниз.
- Атаки после подготавливающего отступления:
 - батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху;
 - двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный секторы.
- Атаки на подготовку:
 - батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу;
 - перевод «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.
- Атаки второго намерения, завершаемые:
 - прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо;
 - повторной атакой двойным переводом в туловище;
 - повторной атакой уколом с углом в руку снизу;
 - ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.
- Контратаки второго намерения, завершаемые:
 - прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо;
 - ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;
 - ремизом в руку сверху;
 - уколом в бедро или голень из 7-й, 8-й защит в ближнем бою.

- Контратаки:
 - переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения;
 - с уклонением вниз и уколом в туловище;
 - уколом в маску с отведением назад впереди стоящей ноги;
 - уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиции;
 - переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединений;
 - уколом в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения;
 - уколом в руку сверху с углом из 6-й позиции;
 - уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю);
 - уколом в туловище с уклонением вниз.
- Прямые защиты 2-я (1-я).
- Полуциркуговые защиты - 7-я и 8-я, 2-я и 1-я.
- Комбинации защит:
 - круговая 4-я и прямая 6-я;
 - прямая 4-я и круговая 6-я;
 - полукруговая 6-я и круговая 6-я.
- Ответы:
 - прямо из 2-й (1-й) защиты;
 - переводом в верхний сектор из 2-й (8-й) защиты;
 - уколом в бедро из 7-й (8-й) защиты с оппозицией.
- Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище.
- Уколы в бедро (голень) из 7-й (8-й) защиты в ближнем бою.
- Ремизы:
 - уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией;
 - переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение;
 - уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Тактические умения

- Маневрировать:
 - изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
 - изменяя положения оружия.
- Преднамеренно атаковать, изменяя:
 - длину и быстроту сближения;
 - сектор нанесения укола или удара.
- Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:
 - длину отступления и сближения;
 - использование защиты или уклонения.
- Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.
- Преднамеренно контратаковать, изменяя:
 - секторы нападения;
 - длину сближения или отступления;
 - стороны для уклонения и оппозиции.
- Противодействовать контратакам:
 - простыми атаками с оппозицией;
 - атаками с действием на оружие;

- повторными атаками.
- Разведывать:
 - настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;
 - намерения противника к применению круговых защит.
- Маскировать:
 - намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;
 - простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;
 - применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;
 - атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;
 - разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.
- Вызывать:
 - атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемпе;
 - атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвижением клинка вперед в боевой стойке;
 - атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;
 - контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами;
 - контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях оружием.
- Различать простые атаки и атаки с финтами противника, чтобы парировать простые атаки и опережать атаки с финтами.
- Переключаться:
 - от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
 - от контратаки к атаке;
 - от атаки к контратаке;
 - от атаки к повторной атаке;
 - от контратаки к защите и ответу;
 - от атаки к ремизу.
- Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи движениями оружия.
- Вести выжидательный бой. Инициатива противника разрушается преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак.
- Вести скоротечный бой. Используются ложные действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.
- Вести скоротечный бой. Используются средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Ключевые факторы технико-тактического оснащения на этапе спортивной специализации

Особенности данного этапа состоят в том, что двигательная подготовка, помимо решения общих задач, должна быть также направлена на сглаживание последствий пубертатных влияний на темпы и качество освоения типовых средств единоборства. Следовательно, объемы двигательной нагрузки и ее содержательная составляющая должны быть в отдельных случаях персонализированы и учитывать функциональные и весоростовые показатели обучающихся. При этом требования к функциональной тренированности должны быть довольно высокими, ибо она обеспечивает надежную переносимость нагрузки и быстрое восстановление фехтовальщика.

По данным наблюдений за соревновательными поединками, рапиристы отличаются завышенными объемами простых атак и атак с действием на оружие. Среди их тактических разновидностей недостает повторных и ответных атак, а также атак на подготовку. Часто встречается дисбаланс в средствах противодействия атакам между объемами защит с ответом и контратак в сторону частоты применения последних. Отмечена низкая точность уколов, особенно в ближнем бою, а также слабая результативность защитных действий при ведении маневренных схваток.

У фехтовальщиков на шпагах отмечаются завышенные объемы атак уколом в туловище при недостаточном варьировании нападений в предплечье и кисть, низкие объемы применения ответных и повторных атак. Слабо сформирована техника контрзащит с контрответом. Частое несоблюдение линии оппозиции при реализации уколов во внутренний сектор.

Кроме уже обсужденных особенностей применения действий у фехтовальщиков на рапирах, в состав опорных признаков специализации их технико-тактической подготовки следует включить:

- силу мышц кисти;
- скоростно-силовые качества;
- координационные способности;
- длину тела;
- быстроту по теппинг-тесту;
- время простой реакции;
- точность реакции предвосхищения;
- вероятностное прогнозирование.

Для фехтовальщиков на шпагах на этапе углубленной тренировки важными показателями для специализации технико-тактической подготовки следует считать:

- скоростно-силовые качества;
- силу мышц кисти;
- длину тела обучающегося;
- вероятностное прогнозирование;
- восторженность;
- возбудимость;
- реакцию выбора из двух сигналов;
- точность реакции предвосхищения.

В процессе освоения техники владения оружием в кадетском возрасте создаются предпосылки совершенствования двигательной памяти, выражающейся в сохранении пространственных, кинематических, ритмических и динамических стандартов при выполнении атак и действий обороны с отступлением и сближением.

4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Фехтовальщики данного этапа уже способны проявлять должный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Выдержка и самообладание существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок, состава действий и применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Двигательная подготовка направляется, в основном, на специализацию ловкости и выносливости при сохранении должного объема скоростно-силовых упражнений. Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движением туловища и оружия, повышение которого завершается к 18 годам.

Особое внимание начинает уделяться выносливости, так как по мере продвижения к финалу спортивных соревнований нарастает утомление, ведущее к снижению двигательной активности, ухудшению целевой точности и сокращению состава подготавливаемых действий.

Основная педагогическая задача: универсализация технико-тактической подготовки.

Универсализация технико-тактической подготовки – это расширение состава применяемых средств единоборства фехтовальщика за счет освоения новых боевых ситуаций для применения привычных действий в нападении и защите.

Наблюдая за поединками фехтовальщика, можно увидеть, что свои действия в атаках, контратаках или защитах с ответом он выполняет только в определенных, привычных для него ситуациях. Например, атаки с финтами чаще всего – основные, с характерными для каждого эпизода подготавливающими действиями. Примерно то же самое можно отметить и при реализации защит с ответом и контратак. Поэтому, решая задачи универсализации технико-тактической подготовки фехтовальщика, необходимо, в первую очередь, формировать у него навыки применения привычных действий в их вариативном формате, то есть на различной дистанции до противника, из различного положения оружия (своего и противника), а также в наступательных и оборонительных схватках, протекающих маневренно или позиционно, скоротечно или выжидательно. При этом необходимо научить его применять в поединке излюбленные действия с использованием тактических разновидностей нападений, различающихся стартовым моментом (ответные, повторные, на подготовку).

Если совершенствуются контратаки, то обязательно их выполнение с различной дистанции, а также с оппозицией и уклонением. Аналогичным

образом следует подходить и к совершенствованию защит с ответом. И во всех случаях шире разнообразить содержание подготавливающих действий для создания максимальной неопределенности ситуаций единоборства, которая лежит в основе внезапности нападений.

Фехтование на рапирах

- Совершенствование подготавливающих движений оружием при серийном выполнении комбинаций приемов передвижений.
- Простые атаки:
 - укол прямо из 8-го и 7-го соединений;
 - переводом в бок из 7-го соединения;
 - переводом в верхний сектор при перемене противником соединен
- Атаки с финтом в открытый сектор и укол в открывающийся верхний сектор из нижних позиций и соединений.
- Атаки – полукруговой (круговой) батман в верхнее (нижнее) соединение и перевод в нижний (верхний) сектор.
- Полукруговые защиты - 8-я и 7-я, 1-я и 2-я.
- Атака - финт укол прямо в открывающийся сектор и двойной перевод.
- Атаки с действием на оружие:
 - батман во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (бок);
 - батман в 6-е соединение и перевод в наружный сектор;
- Простые атаки переводом в открывающийся верхний сектор на вход противника в соединение.
- Атаки двойным переводом (удвоенным переводом) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.
- Повторные атаки:
 - укол прямо, реагируя на отступление противника;
- Атаки после подготавливающего отступления:
 - перевод во внутренний (наружный) сектор;
 - батман в 4-е соединение и укол прямо (переводом).
- Атаки на подготовку:
 - прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.
- Ремизы на задержанный ответ:
 - укол прямо из 4-го соединения;
- Атаки второго намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой (контратакой или ремизом прямо).
- Ответы:
 - переносом в верхние секторы;
 - укол прямо из 2-й и 1-й защит;
- Защиты круговые: - 7-я; 8-я.
- Контрзащиты:
 - круговая 6-я;
 - круговая 4-я;
- Контрответы:
 - укол прямо (переводом) с выпадом из 4-й (6-й) защиты;

- переводом в верхний сектор из 8-й защиты;
- Контратаки:
 - укол прямо из 8-й позиции;
 - укол прямо из 4-го соединения;
- Приемы ведения ближнего боя:
 - ответы уколom прямо (переводом) согнутой рукой.

Фехтование на шпагах

- Нижние позиции – 7-я и 8-я.
- Нижние соединения – 7-е и 8-е.
- Простые атаки с оппозицией:
 - укол прямо в туловище из 7-го (8-го или 2-го) соединения;
 - двойной перевод в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения.
- Атаки с финтами из верхних соединений:
 - тройной перевод уколom в туловище (в руку).
- Атаки с действием на оружие:
 - батман в 8-е (2-е) соединение и укол в нижний сектор туловища с оппозицией.
- Простые атаки:
 - уколom в руку с углом из верхних соединений (из верхних и нижних позиций); - уколom в руку с захлестом.
- Атаки двойным (удвоенным) переводом на попытку противника завладеть верхним соединением.
- Атаки с завязыванием:
 - из 4-го в 8-е соединения и укол в бедро (стопу).
- Комбинированная атака - батман в 4-е соединение и двойной перевод во внутренний сектор туловища.
- Атаки на подготовку:
 - двойной перевод в руку сверху;
 - полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (прямо в туловище).
- Атаки второго намерения, завершаемые переключением:
 - к ремизу уколom прямо в руку;
 - к защите и ответу от контратаки уколom сверху.
- Атаки после подготавливающего отступления:
 - батман в верхнее соединение и укол прямо в туловище (руку);
 - захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод во внутренний (наружный) сектор.
- Атаки на подготовку:
 - двойной (удвоенный) перевод во внутренний (наружный) сектор туловища.
- Комбинация действий:
 - простая атака из верхней (нижней) позиции уколom в стопу, затем ремиз в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.
- Комбинации защит с ответом уколom в туловище:
 - круговая 4-я и прямая 6-я;

- прямая 6-я и полукруговая 2-я;
- полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.
- Ответы:
 - уколом прямо (переводом) из 2-й (1-й) защиты;
 - двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты.
- Защиты прямые нижние (2-я, 1-я) с ответом уколом в предплечье.
- Защиты полукруговые верхние (4-я, 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку.
- Ремизы:
 - уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;
 - уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.
- Комбинации защит:
 - прямых 4-й и 6-й.
- Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом переводом в туловище.
- Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в бедро.
- Комбинации защиты с ответами уколом прямо в туловище:
 - полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я.
- Ответы:
 - уколом прямо в руку сверху из верхних защит;
 - переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.
- Ремизы:
 - уколом прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);
 - уколом прямо в нижний сектор туловища.
- Контратаки:
 - переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
 - уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;
 - уколом в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад;
 - уколом в бедро (стопу) с уклонением вниз;
 - уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства характерен тем, что наиболее подготовленные и перспективные фехтовальщики могут привлекаться в состав национальных спортивных сборных команд и принимать участие в Чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Основная педагогическая работа заключается в индивидуализации технико-тактической подготовки. Двигательная тренировка направлена в основном на специализацию ловкости и поддержания должного уровня быстроты.

Особое внимание следует уделять специализации выносливости, ибо утомление, нарастающее по мере приближения к финальной части спортивных

соревнований, часто становится причиной падения двигательной активности во время боя, ухудшения точности укола и тем самым становится причиной снижения результативности действий в поединках.

Среди слабых сторон, имеющих отношение к реализации действий *в поединках на рапирах*, можно отнести:

- низкую результативность простых атак при высоких объемах их применения;
- невысокие показатели использования повторных атак при их низкой результативности;
- недостаточное количество ложных нападений;
- низкую результативность наступательных схваток при реализации прессинговой тактики;
- слабый уровень специализированных умений экспромтного переключения от одних действий к другим.

Среди недостатков оснащенности *фехтовальщиков на шпагах* следует отметить:

- низкую результативность атак с финтами, контрзащит с контрответом;
- невысокую эффективность защит с ответом, основных и повторных атак у прессингующих и обороняющихся обучающихся, что свидетельствует о недостаточной адекватности применения данных средств единоборства по отношению к специфике фехтования на шпагах и связанных с этим технических ошибок при их реализации.

Для результативного применения атак значимы: скоростно-силовые возможности, время реакции предвосхищения, вероятностное прогнозирование, эмоциональная устойчивость и доминантность.

Успешное применение в поединках защит с ответом взаимосвязано с силой мышц кисти, временем дифференцировочной реакции, вероятностным прогнозированием, личностной трезвостью, доминантностью, эмоциональной устойчивостью.

Успешное применение защит с ответом связано со временем простой реакции и реакции выбора из двух сигналов, временем реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием, личностной самостоятельностью и эмоциональной устойчивостью.

4.4. Этап высшего спортивного мастерства

На возрастном этапе высшего спортивного мастерства обучающиеся уже в большинстве своем включены в учебно-профессиональную деятельность, являясь студентами учебных заведений. Поэтому продуктивный учебно-тренировочный процесс нередко зависит от умелого сочетания планирования времени учебно-тренировочных занятий с учетом расписания учебных занятий обучающихся. Для юношей и девушек данного возрастного этапа характерно профессиональное самоопределение, формирование самосознания и мировоззрения, что не может не учитываться в воспитательной работе и их спортивной деятельности.

Процесс специализации двигательных и психических качеств фехтовальщиков, по существу, уже завершен, поэтому актуальной становится задача поддержания достигнутого психомоторного уровня с помощью

упражнений индивидуального урока и установок на боевую практику. Вместе с тем необходимо постоянно совершенствовать специальную выносливость обучающихся, имея в виду продолжительность многоступенчатых соревнований и их эмоциональную напряженность.

Основная педагогическая задача: индивидуализация технико-тактической подготовки.

Индивидуализация технико-тактической подготовки в целях адекватного боевого оснащения фехтовальщиков достигается, в первую очередь, путем точного анализа склонностей обучающегося к использованию определенных средств единоборства, учета его продольных размеров тела, двигательных и психофизиологических возможностей. Правильная индивидуализация будет осуществлена разумным использованием таких средств единоборства, в структуре применения которых должным образом отразятся свойственные фехтовальщику антропометрические свойства и психомоторные способности.

Фехтование на рапирах

- Перемены верхних и нижних позиций и соединений в сочетании с сериями передвижений шагами вперед и назад, другими приемами нападения и маневрирования.
- Атака тройным переводом из верхних соединений.
- Атака удвоенным переводом и переводом в другой сектор из верхних позиций.
- Круговые нижние защиты.
- Атака с финтами серией переносов в верхние секторы, завершаемая переносом в открывающийся сектор.
- Атаки с батманом и уколом прямо в нижний сектор с обратным изгибом клинка.
- Комбинированные атаки с захватом (батманом) в верхний сектор и финтом прямо (переводом, переносом).
- Трехтемповые атаки из нижних позиций с финтом в верхний сектор и уколом двойным (удвоенным) переводом.
- Повторные атаки:
 - переводом на задержанный ответ;
 - батманом (контрбатманом) и переводом в верхний сектор;
 - захватом (контрзахватом) и переводом в верхний сектор.
- Ответные атаки:
 - двойной (удвоенный) перевод в верхний сектор;
 - с финтом прямо и переводом (переносом).
- Атаки второго намерения укол прямо (переводом), завершаемые прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо (переводом).
- Атаки второго намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой (контратакой или ремизом прямо).
- Ремизы на задержку или отсутствие ответа переводом в наружный и внутренний секторы.

- Произвольное чередование атак первого намерения и атак второго намерения, завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом).
- Защиты верхние второго намерения с ответом прямо, завершаемые прямой верхней контрзащитой с контрответом прямо.
- Ответы:
 - стрелой двойным переводом во внутренний (наружный) секторы;
 - двойным переводом в верхний сектор из 2-й защиты. Комбинации верхних прямых (круговых) защит с нижними защитами.
- Контрзащиты:
 - полукруговая 8-я;
 - полукруговая 2-я;
 - полукруговая 1-я.
- Контрответы переводом в бок из 7-й или 8-й защиты.
- Контратаки:
 - переносом в верхний сектор с отступлением;
 - переводом во внутренний сектор с уклонением вниз;
 - прямо со сближением после вызова длинной атаки противника;
 - контратаки второго намерения, завершаемые прямой верхней защитой с выбором и контрответом прямо.
- Приемы ведения ближнего боя:
 - уколы из-за головы;
 - уколы с выводом гарды вверх (в том числе в ответах);
 - ответы (контрответы) с уклонением вниз (в стороны).
- Ведение боев с различными тактическими характеристиками (маневренно, позиционно, выжидательно, скоротечно, наступательно, оборонительно). Ведение боев с применением прессинга и противодействия прессингу противника.

Фехтование на шпагах

- Атаки с оппозицией в нижний сектор туловища:
 - финт уколom прямо в верхний сектор и перевод в бедро (стопу).
- Атаки с финтами из верхних соединений:
 - удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище (в руку).
- Атаки с действием на оружие:
 - батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро (стопу).
- Простые атаки:
 - переводом с выпадом в стопу из 4-го (6-го) соединения.
- Трехтемповая атака-финт уколom прямо, перевод в наружный (внутренний) сектор и перевод в нижнюю часть туловища (стопу или бедро).
- Атаки с завязыванием:
 - из 6-го в 7-е соединения и укол в нижнюю часть туловища (бедро или стопу).
- Атаки на подготовку:
 - с действием на оружие в верхнее соединение и укол в руку;
 - «стрелой» – укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;

- Атаки второго намерения, завершаемые переключением:
 - к ремизу уколom прямо в руку;
 - к защите и ответу от контратаки уколom сверху;
 - к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо в туловище;
 - к круговой контрзащите 4-й (6-й) и ответу прямо (переводом);
 - повторной атаке двойным переводом в туловище;
 - ремизу в руку с углом.
- Атаки после подготавливающего отступления:
 - батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо;
 - перевод из верхних позиций (соединений) во внутренний (наружный) сектор.
- Атаки на подготовку:
 - финт уколom прямо в туловище и перевод в бедро (стопу).
- Комбинация действий:
 - перевод (двойной перевод) во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом;
 - батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом.
- Комбинация атак:
 - батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в кисть сверху, затем повторная атака – перевод в руку или туловище.
- Комбинации защит с ответом уколom в туловище:
 - полукруговая 6-я и круговая 6-я;
 - полукруговая 4-я и круговая 4-я.
- Ответы:
 - уколom в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты.
- Контрзащиты круговые верхние и контрответ уколom прямо (переводом) в туловище.
- Ремизы:
 - переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение.
- Комбинации защит:
 - круговой 6-й и прямой 4-й.
- Комбинации защит с ответами уколom прямо в туловище:
 - круговая 6-я и полукруговая 2-я (8-я);
 - круговая 4-я и полукруговая 2-я.
- Ответы:
 - переводом в руку сверху из нижних защит;
 - завязыванием из 4-й защиты во 2-ю уколom в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);
 - завязыванием из 6-й защиты в 7-ю уколom в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).
- Ремизы:
 - переводом в руку во внутренний (наружный) сектор, стоя на выпаде.
- Контратаки:
 - уколom в руку с углом снизу (сверху);
 - переводом в руку снизу из верхних соединений;

- переводом в руку сверху из 2-го соединения;
- с углом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6-й позиции.
- Контратака второго намерения, завершаемая переключением к ремизу в руку переводом во внутренний (наружный) сектор.
- Комбинация контратак - перевод в открывающийся сектор, затем перевод в наружный (внутренний) сектор.
- Комбинации действий:
 - контратака уколom прямо в кисть сверху, повторная контратака переводом в плечo (предплечье), затем контрзащита верхняя и ответ прямо в туловище;
 - контратака переводом в руку в открывающийся сектор, повторная контратака переводом в руку, затем атака двойным переводом в туловище;
 - подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение, затем укол прямо с выпадом и оппозицией в 6-е соединение;
 - подготавливающее сближение в 6-е соединение, затем перевод во внутренний сектор в кисть с углом;
 - подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака уколom прямо в туловище с уклонением вниз.
- Контратаки второго намерения, завершаемые:
 - прямой верхней защитой с ответом уколom прямо в туловище;
 - ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.
- Ответы второго намерения, завершаемые:
 - верхней контрзащитой и контрответом;
 - ремизом в руку сверху.

Тактические умения

- Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.
- Вызывать атаки противника с действием на оружие: входом в соединение; выдвижением клинка вперед в боевой стойке.
- Вызывать атаки противника (простые и с финтами) для применения круговой защиты или комбинации двух прямых защит. Используются подготавливающие прямые защиты.
- Вызывать простые ответы противника во внутренний сектор по правому боку) для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа.
- Переключаться:
 - от защиты к применению контратаки;
 - от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
 - от атаки к уколу или удару в контртемпе (ремизу).
- Предвосхищать момент выполнения защиты, длину и быстроту атаки на отступающего противника.
- Противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки и атаки с оппозицией.
- Затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией.

- Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.
- Преднамеренно атаковать противника, совершающего:
 - перемену позиции;
 - медленные и короткие отступления;
 - длинные сближения;
 - реагирования защитой.
- Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.
- Преднамеренно атаковать, изменяя:
 - длину;
 - быстроту;
 - ритм;
 - сектор нанесения укола или удара;
 чередуя действие первого и второго намерений.
- Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:
 - длину отступления или сближения;
 - сочетая защиты с уклонениями;
 - атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие.
- Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:
 - секторы нападения;
 - длину сближения или отступления;
 - укол или удар с уклонением и оппозицией;
 - действие первого и второго намерений.
- Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор (рапира, шпага).
- Противодействовать контратакам:
 - вызовом со сближением и прямой защитой с ответом. Разведывать сектор атак противника. Используются имитации верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления.
- Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом и контратаки. Используются отступления и ложные защиты.
- Разведывать намерения противника, применить:
 - прямые и круговые защиты;
 - контратаки в определенный сектор;
 - ответы простые и ответы с финтами.
- Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:
 - ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
 - контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;
 - контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;
 - контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
 - подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
 - подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколom во внутренний сектор;
- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
- ответ уколom прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;
- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;
- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;
- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.
- Создавать помехи атакующему противнику с целью, опередить его контратакой, используя:
 - преждевременную контратаку с отступлением;
 - преждевременную защиту с отступлением;
 - сближение и защиту.
- Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.
- Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:
 - атак в определенный сектор;
 - прямых и круговых защит с ответом;
 - защит и ответов, и контратак с оппозицией;
 - защит и ответов с отступлением и сближением;
 - защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.
- Вести бои, используя:
 - определенную дистанцию;
 - ограниченное пространство дорожки;
 - лимит времени;
 - ограниченную поражаемую поверхность у противника;
 - различные исходные положения оружия у противника;
 - способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по полю боя;
 - способы обыгрывания противников-левшей;
 - ближний бой (в рапире и шпаге).
- Вести бои, произвольно чередуя:
 - наступательный и оборонительный;
 - скоротечный и выжидательный;
 - маневренный и позиционный;
 - разнонаправленное маневрирование;
 - дистанционный прессинг.
- Произвольное чередование простых атак переводом и переносом из 6-го (4-го) соединения в верхние секторы.
- Произвольное чередование защит:
 - верхних и нижних;
 - со сближением и отступлением;
 - с ответом прямо и переводом.
- Произвольное чередование атак:

- переводом в туловище из верхних соединений;
- переводом в руку сверху;
- с финтом прямо и переводом в бедро;
- двойным переводом из 4-го (6-го) соединения уколom в туловище (руку);
- с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.
- Произвольное чередование атак с действием на оружие:
 - полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (руку);
 - полукруговой батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
 - захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку);
 - батман в 7-е (8-е) соединение и укол в руку сверху;
 - сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо в туловище (руку снизу);
 - батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.
- Произвольное чередование комбинаций действий:
 - контратака уколom в туловище со сближением, затем защита с отступлением и ответом в руку;
 - контратака уколom в руку с отступлением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией;
 - защита с отступлением и ответ уколom в туловище (руку), затем атака на подготовку уколom в туловище с оппозицией;
 - атака – батман в 4-е (6-е) соединение уколom в руку, затем повторная простая атака уколom с углом в руку сверху.

Специальные термины

- Действие преднамеренно-экспромтное.
- Завязывание.
- Намерение.
- Тактическая задача боевого действия.
- Тактическая установка на ведение боя.
- Отбив отведением.
- Защита уступающая.
- Уклонение.

Тактические знания

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

Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения мастерства фехтовальщика, является представление об уровне эффективности использования зрительных помех, и, прежде всего, для усиления оборонительных действий. Ибо ложные движения оружием, движения туловищем, головой и ногами, полуповороты туловищем воздействуют на анализаторные системы атакующих. Они вызывают задержки, замахи в движениях клинком, замедления сближений, нарушают технические структуры выполнения атак, что рассматривается как «брак», который зрительно фиксируется судьями в боях на рапирах и шпагах. Причем атакующий также может создавать зрительные и звуковые помехи, воздействующие на реакции обороняющегося, вызывая преждевременные контратаки и защиты, задержки в движениях оружием, затрудняя ведение ближнего боя.

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

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

Тактические качества

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

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

***Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий,
требования к безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий
и спортивных соревнований***

Подготовка и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по фехтованию осуществляется при обязательном соблюдении необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья обучающихся, которые определены в инструкции по безопасности.

Учет ознакомления (информирования) обучающихся с соблюдением условий безопасности на учебно-тренировочных занятиях по фехтованию ведется в журнале учета работы группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении учебно-тренировочного занятия;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест для проведения учебно-тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

- проведение учебно-тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение учебно-тренировочных занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация перемещений обучающихся в процессе выполнения заданий.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения учебно-тренировочных занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма обучающегося.

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма.

Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у обучающегося медицинского допуска к учебно-тренировочному процессу по фехтованию;

- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами спортивных соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике учебно-тренировочного занятия;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться при условии соблюдения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования к безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

- надеть специальную спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки, жесткие бюстгальтеры – для женщин, бандажи – для мужчин);
- начинать учебно-тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии;
- тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников и оружия и др.);
- обучающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

Требования к безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

- не выполнять упражнения без контроля тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить выполнение упражнений;
- обучающийся обязан держать оружие наконечником вниз;
- начинать и вести бой разрешается только с разрешения тренера-преподавателя;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить выполнение тренировочного задания.

Запрещается во время выполнения заданий тренера-преподавателя

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- манипулировать оружием и вести бой с партнером без маски;
- наносить грубые удары.

Требования к безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям (законным представителям) пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует обучающихся из опасной зоны.

Требования к безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия:

- убрать спортивный инвентарь в отведенное место;
- вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую сухую одежду.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки. В учебно-тематическом плане (табл. 14) указаны объём, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

Таблица 14

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке
по виду спорта «фехтование»**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Этап начальной подготовки</i>	История возникновения фехтования и его развитие	сентябрь-октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Развитие фехтования в России. Чемпионы и призеры международных соревнований и Олимпийских игр.
	Физическая культура и спорт в России. Задачи, значение	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования. Значимость занятий спортом. Прикладное значение.
	Фехтование как вид спорта	сентябрь	Признаки и особенности вида спорта.
	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений	сентябрь-март	Сведения о двигательных функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм человека
	Антидопинговая подготовка	сентябрь-май	Понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к применению допинга, предотвращение использования допинга в спортивной среде. Последствия использования допинга в спорте и для здоровья обучающихся

	Гигиена. Закаливание организма.	октябрь	Понятие о гигиене. Гигиена сна. Гигиена одежды, обуви. Естественные факторы природы, правила и применение для закаливания организма.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь-апрель	Расписание учебно-тренировочных занятий. Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время спортивных соревнований. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь. Снаряжение для фехтования	ноябрь-июнь	Характеристика зала. Требования к оборудованию. Спортивная одежда, оружие.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	декабрь-июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Система зачета.
	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Первая помощь	декабрь-май	Значение врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм.
	Физиологические основы учебно-тренировочного занятия	февраль-май	Учебно-тренировочное занятие как процесс формирования двигательных умений и навыков. Двигательные качества, необходимые фехтовальщику.
	Фехтование на рапирах. Фехтование на шпагах	сентябрь-май	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Фехтование на рапирах. Фехтование на шпагах	сентябрь-май	Общие положения. Техника. Тактика.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	сентябрь-июнь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

			Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка и методы восстановления. Допинг в спорте	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Средства и методы восстановления. Понятие допинга и запрещённые вещества.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	октябрь-июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка к спортивным соревнованиям.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Классификация различных видов мышечной деятельности.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Система спортивных соревнований. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения. Требования к участникам спортивного соревнования.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь-май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь-май	Олимпизм как метафизика спорта. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Гигиена, режим и питание	сентябрь-май	Витамины. Калорийность пищи. Гигиена жилища и места занятий.

	Профилактика травматизма. Перетренированность	сентябрь-июнь	Понятие травматизма. Принципы спортивной подготовки.
	Психологическая подготовка и методы восстановления. Допинг в спорте	сентябрь-май	Характеристика психологической подготовки. Врачебный контроль и самоконтроль, массаж. Антидопинговые правила.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	сентябрь-май	Индивидуальный план. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Оборудование, инвентарь, снаряжение	сентябрь-май	Правила эксплуатации, устранение неисправностей, ремонт. Хранение и уход.
	Восстановительные средства и мероприятия	сентябрь-июнь	Средства восстановления: Психологические, медико-биологические средства восстановления. Особенности применения восстановительных средств.
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	Социальные функции спорта. Антидопинговая подготовка	сентябрь-май	Антидопинговые правила. Порядок антидопингового контроля. Предотвращение использования допинга Последствия использования допинга в спорте и для здоровья обучающегося. Социальные функции спорта.
	Физическое, патриотическое, нравственное, воспитание в спорте	октябрь-июнь	Патриотическое воспитание. Патриотическое и нравственное воспитание. Задачи, содержание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	октябрь-май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Дневник обучающегося.
	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж и самомассаж	сентябрь-июнь	Средства восстановления. Комплексные обследования.
	Техника безопасности и профилактика травматизма	сентябрь-июнь	Влияние внутренних факторов на спортивный травматизм. Меры по обеспечению безопасности и снижению травматизма.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «шпага», «рапира» вида спорта «фехтование» основаны на особенностях данного вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фехтование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «шпага», «рапира» вида спорта «фехтование», при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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 «шпага», «рапира» вида спорта «фехтование».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации этапов спортивной подготовки и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре Организации являются:

- наличие тренировочного спортивного зала
- ул. Энергетиков д. 47, СОК «Энергетик», спортивный зал (площадка № 1);
- ул. Мелик-Карамова, д. 74а, спортивный зал «Геолог», МБУ ЦФП «Надежда», пом. № 118;
- ул. Нефтеюганское шоссе, д. 20/1, спортивный зал, БУ ХМАО-Югры «Спортивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва «Центр адаптивного спорта», обособленное подразделение г.Сургут, пом. № 133).
- наличие тренажерного зала
- ул. Энергетиков д. 47, СОК «Энергетик», тренажёрный зал, пом. 217;
- наличие раздевалок, душевых
- ул. Энергетиков д. 47, СОК «Энергетик», пом. 115, 116;
- ул. Нефтеюганское шоссе, д. 20/1, БУ ХМАО-Югры «Спортивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва «Центр адаптивного спорта», обособленное подразделение г.Сургут, пом. №№ 106, 88-91, 93-95)
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 г. № 484н "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 в физкультурных и спортивных мероприятиях"
- ул. Энергетиков д. 47, СОК «Энергетик», пом. 140;
- ул. Мелик-Карамова, д. 74а, спортивный зал «Геолог», МБУ ЦФП «Надежда», пом. № 103;
- ул. Нефтеюганское шоссе, д. 20/1, спортивный зал, БУ ХМАО-Югры «Спортивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва «Центр адаптивного спорта», обособленное подразделение г.Сургут, пом. № 33).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (табл. 15, 16);
- обеспечение спортивной экипировкой (табл. 17, 18);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

При организации учебно-тренировочного процесса по фехтованию обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Гимнастический коврик	штук	на тренировочный спортивный зал	10
2.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
3.	Катушка-сматыватель	штук	на фехтовальную дорожку	2
4.	Клинок	штук	на тренировочный спортивный зал	22
5.	Конусы спортивные	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	на тренировочный спортивный зал	4
7.	Оружие тренировочное	штук	на тренировочный спортивный зал	10
8.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
9.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	на фехтовальную дорожку	2
10.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Стеллаж для оружия	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Фехтовальная дорожка	штук	на тренировочный спортивный зал	1

15.	Электрооружие	штук	на тренировочный спортивный зал	10
16.	Электропаяльник	штук	на организацию	2
17.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	на фехтовальную дорожку	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «рапира»				
18.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	на организацию	1
19.	Винтик для наконечника к электрорапире	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20.	Заточный станок (электронаждак)	штук	на организацию	1
21.	Кнопка наконечника к электрорапире (ершик)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
22.	Наконечник к электрорапире	штук	на тренировочный спортивный зал	10
23.	Проклейка к электрорапире	штук	на тренировочный спортивный зал	10
24.	Пружинка для наконечника к электрорапире	штук	на тренировочный спортивный зал	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «шпага»				
25.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	на организацию	1
26.	Винтик для наконечника к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
27.	Заточный станок (электронаждак)	штук	на организацию	1
28.	Кнопка наконечника к электрошпаге (ершик)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
29.	Наконечник к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
30.	Проклейка к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
31.	Пружинка для наконечника к электрошпаге	штук	на тренировочный спортивный зал	10
32.	Щуп для шпаги	штук	на организацию	2

[Приложение № 10, таблица № 1 к ФССП по виду спорта «фехтование», утв. приказом Минспорта России от 04.12.2025г. № 1079]

Таблица 16

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 своих наименованиях слово «шпага»											
2.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
3.	Проклейка к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
4.	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
5.	Электронаконечник к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
6.	Электрошпага	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «рапира»											
7.	Клинок к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
8.	Проклейка к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
9.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
10.	Электронаконечник к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
11.	Электрорапира	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

[Приложение № 10, таблица № 2 к ФССП по виду спорта «фехтование», утв. приказом Минспорта России от 04.12.2025г. № 1079]

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	на организацию	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	на организацию	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	на организацию	10
4.	Нагрудник детский стеганный (ватник)	штук	на организацию	10
5.	Перчатка для фехтования	штук	на организацию	10
6.	Чехол-сумка для оружия	штук	на организацию	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «шпага»				
7.	Шнур к электрошпаге	штук	на организацию	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «рапира»				
8.	Шнур к электрорапире	штук	на организацию	10
9.	Электрокуртка	штук	на организацию	10

[Приложение № 11, таблица №1 к ФССП по виду спорта «фехтование», утв. приказом Минспорта России от 04.12.2025г. № 1079]

Таблица 18

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.	Брюки для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Куртка для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Маска стандартная для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Набочник для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Нагрудник	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Перчатка для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Перчатка для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	2	1	2	1

11.	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
13.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Чехол для оружия на колёсах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «шпага»											
15.	Защита ноги	штук	на тренера- преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
16.	Защита руки	штук	на тренера- преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «рапира»											
17.	Электрокозырёк на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
18.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
19.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1

[Приложение № 11, таблица №2 к ФССП по виду спорта «фехтование», утв. приказом Минспорта России от 04.12.2025г. № 1079]

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными кадрами для реализации Программы.

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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203 с изменениями от 14.09.2023);
- профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029;
- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) действует до 01.09.2028;
- 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в Организации. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории – по желанию.

Мероприятия по повышению квалификации кадрового состава представлены в таблице 19.

Таблица 19

Мероприятия по повышению квалификации кадрового состава

№ п/п	Мероприятия	Должность	Сроки реализации	Кол-во чел.	Ожидаемый результат
1	Направление на курсы повышения	Тренер-преподаватель	В течении реализации	Согласно графику	Повышение эффективности

	квалификации по должности:	Инструктор-методист	программы		профессиональной деятельности, внедрение новых технологий
2	Посещение судебных семинаров и мастер-классов по видам спорта и др.	по мере проведения			Рост профессионального мастерства
3	Аттестация тренерского состава, инструкторов по спорту	Тренер-преподаватель	По желанию		Рост профессионального мастерства

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Учебно-методическая литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2018. – 303 с.
2. Бычков Ю.М. Новое в технике передвижения фехтовальщиков // Теория и практика физической культуры. – 2019.
3. Войтов В.Г. Обобщающая модель продуцирования тактического действия в спортивном фехтовании // Теория и практика физической культуры. – 2020.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2021.
5. Грецов А.Г. За спорт без допинга. Вопросы и ответы: научно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2022.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
7. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. - М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.
8. Павлов А.И., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Специальные тактические умения, обеспечивающие решение задач подготавливающих действий в спортивном фехтовании // Фехтование. Вестник. / Составители А.И. Павлов, Ю.М. Бычков. – Смоленск, СГИФК, – Вып. 1. – 2019.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
10. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2018.
11. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.

12. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. - М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.
13. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. – М.: СпортАкадемПресс. – 2020.
14. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Т.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.
15. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
16. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 152 с.
17. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.
18. Тышлер Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.
19. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
20. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2022.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Федерации фехтования России: <http://www.rusfencing.ru>.
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>.
4. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: <http://www.wada-ama.org>.
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>.
6. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>.
7. Официальный сайт Европейской конфедерации фехтования: <http://www.eurofencing.info>.
8. Официальный сайт Международной федерации фехтования (FIE): <http://www.fie.ch>.

Форма индивидуального плана

Отделение:

Тренер-преподаватель:

Группа:

ФИ обучающегося:

Разделы подготовки / Дата		19.03.2023															Примечание
I	Теоретическая подготовка																
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
II	Общая физическая подготовка																
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
III	Специальная физическая подготовка																
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
IV	Техническая подготовка																
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
V	Контроль выполнения домашнего задания																
1																	
2																	
3																	
Итого (минут):																	

Тренер-преподаватель _____

ФИО

подпись

Примерный 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	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет						
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й / 5-й						
		Недельная нагрузка в часах												
		4,5	6	8	9	10	11	12	14	16	18-24		24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2			3						4		4	
		Наполняемость групп (чел.)												
		10-20			4-8						2-4		1-2	
1.	Общая физическая подготовка	51	54	66	64	66	46	70	72	82	56		62	86
2.	Специальная физическая подготовка	30	31	40	38	42	34	48	52	58	30		36	52
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	8	10	12	22	18	28	32	58		88	116
4.	Техническая подготовка	134	194	262	304	338	400	418	495	564	656		888	1158
5.	Тактическая подготовка	11	14	18	22	27	29	30	34	44	56		76	114
6.	Теоретическая подготовка													
7.	Психологическая подготовка													
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)													
9.	Инструкторская практика	-	6	6	9	10	11	11	13	14	18		24	38
10.	Судейская практика													
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	10	16	21	25	30	29	34	38	62		74	100
12.	Восстановительные мероприятия													
Общее количество в год		234	312	416	468	520	572	624	728	832	936		1248	1164

* Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» ежегодно на начало учебного года согласуется на педагогическом совете и утверждается приказом директора.

Примерные тестовые вопросы по фехтованию

Для этапа начальной подготовки

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	В какой стране заходило спортивное фехтование?	а. Испания б. Франция в. Англия г. Россия
2.	С какого года началось развитие фехтования в России	а. 1731 б. 1751 в. 1821 г. 1701
3.	Как переводится «фехтование» с английского / немецкого языка	а. Догонять б. Прыгать в. Сражаться, бороться
4.	К какому виду оружия относятся рапира и шпага	а. Ударный вид б. Колющий вид в. Ударно-колющий вид
5.	Какая длина фехтовальной дорожки между задними границами поля боя	а. 24 метра б. 18 метров в. 14 метров
6.	Кто возродил современные олимпийские игры	а. Отто фон Бисмарк б. Пьер Де Кубертен в. Хуан Антонио Самаранч
7.	Где и когда были проведены первые современные олимпийские игры	а. 1980 г., г. Москва, СССР б. 1900 г., г. Париж, Франция в. 1896 г., г. Афины, Греция
8.	В каком году создана международная федерация фехтования (FIE)	а. 11 ноября 1895 б. 16 марта 1976 в. 29 ноября 1913
9.	Что означает действие «Батман»	а. удар оружием по клинку соперника б. быстрая атака на соперника в. уклонение от удара (укола) г. отход назад с выпрямленной рукой
10.	Как переводится команда судьи «Алле!»	а. Стой! б. Начинайте! в. К бою!
11.	Что такое «Гарда»	а. наконечник клинка, которым наносится удар (укол) б. металлический щиток выпуклой формы на эфесе оружия для защиты кисти от удара (уколов) в. рукоятка оружия специальной формы г. слой специального масла, защищающий клинок от ржавчины

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	К какой классификации видов спорта относится фехтование	а. Игровой б. Циклический вид спорта в. Единоборства
2.	Что означает слово «Салют»	а. Фейерверк в честь победителя б. Приветствие соперника перед боем и после боя в. Рукопожатие после боя г. Замыкание электрооборудования
3.	На каком языке осуществляется судейство международных соревнований	а. Русский б. Французский в. Немецкий
4.	Какая официальная система проведения личных соревнований	а. По желанию организаторов б. Групповые туры в. Туры прямого выбывания г. Смешанная система (предварительный групповой тур и туры прямого выбывания)
5.	Какой советские спортсмены стали первыми Олимпийскими чемпионами в рапире	а. Виктор Жданович (1960) б. Марк Мидлер в. Герман Свешников
6.	Какие советские спортсмены стали первыми Олимпийскими чемпионами в шпаге	а. Григорий Крисс (1964 г.) б. Бруно Хабаров в. Алексей Никанчиков
7.	Какие российские спортсмены стали первыми Олимпийскими чемпионами в рапире	а. Ирина Дериглазова (2016) б. Светлана Бойко в. Ольга Величко
8.	Какие российские спортсмены стали первыми Олимпийскими чемпионами в шпаге	а. Александр Бекетов (1996 г.) б. Павел Колобков в. Павел Сухов
9.	Сколько раз выигрывал золотую медаль на Олимпийских играх выдающийся российский фехтовальщик Станислав Поздняков	а. 2 б. 3 в. 4 г. 5
10.	Какие существуют виды санкций (наказания за нарушение правил фехтования)	а. Жёлтая карточка – предупреждение, красная карточка – штрафной укол, чёрная карточка – отстранение от соревнований б. Устное предупреждение, строгий выговор, вызов родителей к тренеру-преподавателю в. Денежный штраф, отстранение от соревнований
11.	Какие санкции применяются к участнику, когда он полностью пересечет линию задней границы двумя ногами	а. Объявляется предупреждение (жёлтая карточка) б. Присуждается штрафной укол (красная карточка) в. Судья останавливает бой, ставит участника в 1 метре перед границей и продолжает бой

12.	Какое наказание следует за невыход (несвоевременный выход) на поле боя	а. Не наказывают б. Жёлтая карточка через 1 мин. после первого вызова, красная через 1 мин. после второго вызова, чёрная карточка через 1 мин. после третьего вызова в. Сразу записывается поражение участнику, не вышедшему на поле боя
13.	С какой стороны от судьи должен встать участник, вызванный первым на дорожку	а. Не имеет значения, с любой стороны б. Участник, вызванный первым, должен встать справа от старшего судьи за исключением случаев, когда бой проводится между правой и левой и первым был вызван левша. в. Слева от судьи
14.	Какая продолжительность боя в группе и туре прямого выбывания (ТПВ) среди спортсменов до 15 лет	а. 3 мин. в группе, 9 мин. в ТПВ без перерывов 1 мин. в группе б. 3 мин. (3 периода по 1 мин. с перерывом в 1 мин.) – в ТПВ в. 2 мин. в группе, 6 мин. (3 периода по 2 мин. с перерывами в 1 мин.) – в ТПВ
15.	До сколько ударов длится бой в личных соревнованиях	а. 7 ударов б. 15 ударов в. 8 ударов г. 11 ударов
16.	До сколько ударов длится бой в командных соревнованиях	а. 30 ударов б. 35 ударов в. 40 ударов г. 45 ударов

Для этапа совершенствования спортивного мастерства,
этапа высшего спортивного мастерства

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	В каких основных случаях участнику предъявляется чёрная карточка	а. Вышел на поле боя без запасного оружия и индивидуального шнура б. За отсутствие подписи участника в протоколе группы в. Отказ одного из участников выполнить приветствие перед боем и после боя, нарушение спортивной этики, неспортивное поведение, умышленная грубость, содействие победе противника, использование соглашения с ним, невыход к полю боя, пассивное ведение боя (нежелание вести бой)
2.	Продолжительность боя в группе и туре прямого выбывания (ТПВ) среди спортсменов до 15 лет	а. 3 мин. в группе, 9 мин. в ТПВ без перерывов б. 1 мин. в группе, 3 мин. (3 периода по 1 мин.

		с перерывом в 1 мин.) – в ТПВ в. 2 мин. в группе, 6 мин. (3 периода по 2 мин. с перерывами в 1 мин.) – в ТПВ
3.	Продолжительность боя в группе и туре прямого выбывания (ТПВ) среди спортсменов до 18 лет	а. 4 мин. в группе, 8 мин. в ТПВ без перерывов б. 5 мин. в группе, 10 мин. (2 периода по 5 мин. с перерывом в 2 мин.) в. 3 мин. - в группе, 9 мин. (3 периода по 3 мин. с перерывами в 1 мин.) – в ТПВ
4.	С какой стороны от судьи должен встать участник, вызванный первым на дорожку	а. Не имеет значения, с любой стороны б. Участник, вызванный первым, должен встать справа от старшего судьи за исключением случаев, когда бой проводится между правой и левой и первым был вызван левша. в. Слева от судьи
5.	Груз-эталон какого веса и каком виде оружия использует старший судья при проверке оружия на поле боя	а. В шпаге груз весом 725 грамм, в рапире груз не используется б. В шпаге 750 грамм, в рапире – 500 грамм в. Груз одинакового веса 700 грамм в шпаге и рапире
6.	В каком виде оружия обязательно использование пластины-щупа для проверки соответствия оружия требованиям, которые предъявляют Правила проведения соревнований по фехтованию	а. Сабля б. Рапира в. Шпага
7.	Разрешено ли поменять вооруженную руку (с правой на левую или наоборот), если спортсмен получил травму руки?	а. Разрешено б. Разрешено с согласия соперника в. Разрешено с согласия судьи г. Запрещено
8.	По международным правилам, сколько должно быть исправного оружия у спортсмена, выходя на бой?	а. 1 б. 2 в. 3 г. 4
9.	Сколько карточек должен иметь судья?	а. одну (желтую) б. две (желтую и красную) в. три (желтая, красная, черная) г. четыре (желтая, красная, черная и зеленая)
10.	Какое действие является обязательным после окончания боя?	а. Победный крик б. Поклон сопернику в. Обмен оружием г. Пожать руку сопернику
11.	Что означает слово «Парад»?	а. шествие судей к своим дорожкам б. защита от удара (укола) соперника в. объявление рейтинга спортсменов после предварительного тура г. объявление победителей соревнований

Протокол

приёма контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки
по виду спорта «фехтование» в 20.. – 20.. учебном году

Отделение фехтование

Группа ЭНП-

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы ОФП								Нормативы СФП						Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачтено/ незачтено)
		Бег 30 м, с		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз		Непрерывный бег в свободном темпе, мин, с		Бег на 14 м, с		Челночный бег 2 x 7 м, с				
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		

Тренер-преподаватель _____ / _____
подпись ФИО

Инструктор-методист _____ / _____
подпись ФИО

Протокол

приёма контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (первого года) по программе спортивной подготовки по виду спорта "фехтование" в 20..-20.. учебном году

Отделение фехтование

Группа УТЭ-1

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы ОФП										Нормативы СФП										Техническое мастерство						Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачтено/ незачтено)						
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз		Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз		Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин.), кол-во раз		Челночный бег 4x14 м, с		Челночный бег 2x7м, с		Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м, кол-во раз		Исходное положение - упор сидя спиной в направлении движения. Бег 14 м, с		Исходное положение - упор лёжа в направлении движения. Бег 14 м, с		Бег на 14 м, с		Передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (юн.- 5,4 с, дев.- 5,0 с)		Передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке (юн.- 6,0 с, дев.- 5,9 с)					Атака уколom в мишень стоя на месте из положения "боевая стойка", 10 попыток (0,7 с)					
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл				Результат	Балл				
1																																				
2																																				
3																																				
4																																				
5																																				
6																																				
7																																				
8																																				
9																																				
10																																				

Тренер-преподаватель _____ / _____

подпись

ФИО

Инструктор-методист _____ / _____

подпись

ФИО

Протокол

приёма контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству для приема и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по программе спортивной подготовки по виду спорта "фехтование" в 20...-20... учебном году

Отделение фехтование

Группа УТЭ-2,3 года

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы ОФП										Нормативы СФП										Техническое мастерство						Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачтено/ незачтено)		
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во		Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз/ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), кол-во раз		Челночный бег 4x14 м, с		Челночный бег 2x7м, с		Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м, кол-во раз		Исходное положение - упор сидя спиной в направлении движения. Бег 14 м, с		Исходное положение - упор лёжа в направлении движения. Бег 14 м, с		Бег на 14 м, с		Передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (юн.- 5,4 с, дев.- 4,9 с)		Передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке (юн.- 5,8 с, дев.- 5,8 с)					Атака уколom в мишень стоя на месте из положения "боевая стойка", 10 попыток, (0,7 с)	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл				Результат	Балл
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																

Тренер-преподаватель _____ / _____

подпись

ФИО

Инструктор-методист _____ / _____

подпись

ФИО

Протокол
приёма контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) по программе спортивной подготовки по виду спорта "фехтование" в 20...20.. учебном году

Отделение фехтование

Группа УТЭ-4,5 года

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы ОФП										Нормативы СФП										Техническое мастерство										Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат зачтено/ незачтено)		
		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во		Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз / Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), кол-во раз		Челночный бег 4x14 м, с		Челночный бег 2x7м, с		Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м, кол-во раз		Исходное положение - упор сидя спиной в направлении движения. Бег 14 м, с		Исходное положение - упор лёжа в направлении движения. Бег 14 м, с		Бег на 14 м, с		Передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (юн.- 4,9 с, дев.- 4,7 с)		Передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке (юн.- 5,4 с, дев.- 5,7 с)		Укол в мишень стоя на месте из положения "боевая стойка", 10 попыток (0,65 с)		Атака уколом в мишень с выпадом, 10 попыток (юн.- 0,7 с, дев.- 0,7 с)					Атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом, 10 попыток (юн.- 1,2 с, дев.- 1,16 с)	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл				Результат	Балл
1																																				
2																																				
3																																				
4																																				
5																																				
6																																				
7																																				
8																																				
9																																				
10																																				

Тренер-преподаватель _____ / _____
подпись ФИО

Инструктор-методист _____ / _____
подпись ФИО

Протокол

приёма контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства по программе спортивной подготовки по виду спорта "фехтование" в 20...-20... учебном году

Отделение фехтование
Группа ЭССМ-1
Тренер-преподаватель _____
Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы ОФП								Нормативы СФП								Техническое мастерство												Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачтено/ незачтено)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), кол-во раз		Бег на 14 м, с		Челночный бег 4x14 м, с		Челночный бег 2x7м, с		Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м, кол-во раз		Тройной прыжок в длину с места, см		Передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (юн.- 4,4 с, дев.- 4,7 с)		Передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке (юн.- 5,1 с, дев.- 5,6 с)		Укол в мишень стоя на месте из положения "боевая стойка", 10 попыток (0,65 с)		Атака уколом в мишень с выпадом, 10 попыток (юн.- 0,6 с, дев.- 0,7 с)		Атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом, 10 попыток (юн.- 1,1 с, дев.- 1,2 с)				
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																

Тренер-преподаватель _____ / _____
подпись ФИО
Инструктор-методист _____ / _____
подпись ФИО

Протокол

приёма контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству на этапе совершенствования спортивного мастерства по программе спортивной подготовки по виду спорта "фехтование" в 20..-20.. учебном году

Отделение фехтование

Группа ЭССМ-

Тренер-преподаватель _____

Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы ОФП						Нормативы СФП						Техническое мастерство										Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачтено/ незачтено)						
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), кол-во раз		Бег на 14 м, с		Челночный бег 4х14 м, с		Челночный бег 2х7м, с		Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м, кол-во раз		Тройной прыжок в длину с места, см		Передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (юн.- 4,1 с, дев.- 4,6 с)		Передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке (юн.- 5,0 с, дев.- 5,0 с)					Укол в мишень стоя на месте из положения "боевая стойка", 10 попыток (0,6 с)		Атака уколом в мишень с выпадом, 10 попыток (юн.- 0,5 с, дев.- 0,6 с)		Атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом, 10 попыток (юн.- 1,0 с, дев.- 1,1 с)	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл				Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																

Тренер-преподаватель _____ / _____

подпись

ФИО

Инструктор-методист _____ / _____

подпись

ФИО

Протокол
приёма контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству на этапе высшего спортивного мастерства
по программе спортивной подготовки по виду спорта "фехтование" в 20..-20.. учебном году

Отделение фехтование
Группа ЭССМ-
Тренер-преподаватель _____
Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя	Нормативы ОФП								Нормативы СФП								Техническое мастерство												Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачтено/ незачтено)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), кол-во раз		Бег на 14 м, с		Челночный бег 4x14 м, с		Челночный бег 2x7м, с		Челночный бег в течение 1 мин. на отрезке 14 м, кол-во раз		Тройной прыжок в длину с места, см		Передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (юн.- 4,1 с, дев.- 4,6 с)		Передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке (юн.- 5,0 с, дев.- 5,0 с)		Укол в мишень стоя на месте из положения "боевая стойка", 10 попыток (0,6 с)		Атака уколом в мишень с выпадом, 10 попыток (юн.- 0,5 с, дев.- 0,6 с)		Атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом, 10 попыток (юн.- 1,0 с, дев.- 1,1 с)				
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																

Тренер-преподаватель _____ / _____
подпись ФИО
Инструктор-методист _____ / _____
подпись ФИО

Мониторинг результатов промежуточной, итоговой аттестации за 202_ - 202_ учебно-тренировочный год

Этап / группа _____

отделение _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося (полностью)	Число, месяц, год рождения	Спорт.разряд, звание	Выполнение КПН	Объём соревновательной деятельности	Результаты сезона 2022-2023	Наличие сертификата РУСАДА	Теоретическая подготовка / тестирование	В составе сборной МО, ХМАО- Югры, РФ (основной/ резерв)	Итоговый результат
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

Тренер-преподаватель: _____
(подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Инструктор-методист _____
(подпись) (Ф.И.О.)