

Утверждено  
На Педагогическом совете  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г

## ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

спортивной подготовки

по виду спорта

# фехтование на шпагах

Возраст детей- 9-18 лет  
Срок реализации – 9 лет

СОСТАВИТЕЛЬ: тренер-преподаватель  
Буракова В. М.

**Оглавление**

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>6</b>
<b>2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>8</b>
<b>3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ВОЗРАСТНЫМ ЭТАПАМ ТРЕНИРОВКИ .....</b>	<b>13</b>
<b>4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>44</b>
<b>5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.....</b>	<b>50</b>
<b>6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....</b>	<b>51</b>
<b>7 . ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....</b>	<b>55</b>
<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....</b>	<b>62</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>65</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является модифицированной программой для отделения фехтования на шпагах ГЦФКиС «Виктория». Она составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012. № 273-ФЗ), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование (Рег. в Минюсте России 19.04.2013 N 28227) регламентирующими работу спортивных школ.

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

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

Данная программа регламентирует направление и содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы отделения фехтования ГЦФКиС «Виктория».

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

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.

- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств фехтовальщиков: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фехтовании;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды России;

Занятия по фехтованию рассчитаны на 9 лет работы с детьми и подростками (с 9 и до 18 лет).

Продолжение занятий и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по итогам сдачи контрольно переводных нормативов и оформляется приказом директора ГЦФКиС «Виктория». Продолжительность занятий и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов.

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

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Проблема личности занимает одно из первых мест среди проблем, которые всегда привлекали внимание ученых. В настоящее время актуальной является задача воспитания духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности. Огромное значение для формирования гармонически развитой

личности имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Физическая культура как неотъемлемая часть общей и профессиональной культуры должна быть важнейшей составляющей частью решения проблемы преобразования самого человека, его отношения ко многим явлениям общественной жизни, подготовке здоровой молодежи к труду. В настоящее время большое значение приобретает индивидуально-личностное и физическое развитие личности, которое реализуется на основе личностно-развивающих воспитательно-образовательных технологий.

Цель фехтования - гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения,

приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Фехтование - ациклический, сложно координационный вид спортивных единоборств. Процесс подготовки в фехтования - это, прежде всего, процесс технико-тактического совершенствования спортсмена, который начинается с юных лет и продолжается до конца его спортивной карьеры.

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

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки фехтовальщиков;
- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов организационных форм подготовки всех возрастных групп.
- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- внедрение оптимального соотношения различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;
- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличиваются удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом годового цикла.

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в МКОУ ДОД «ГЦФКиС «Виктория».

В соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МКОУ ДОД «ГЦФКиС «Виктория», определены следующие разделы настоящей общеобразовательной программы: пояснительная запис-

ка, учебно-тематический план, в содержании программы рассмотрены раздел – теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика. Таким образом, в программе отражены все стороны учебно-тренировочного процесса. Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на этапе начальной подготовки (НП) до 3х лет, тренировочном этапе (спортивная специализация) (Т) до 5 лет. С увеличением общих годовых объемов часов, а так же уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения (табл. 1). Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решений педагогического и тренерского советов.

Учебный план для отделения фехтования на шпагах МКОУ ДОД «ГЦФКиС «Виктория» представлен в таблице 2. При его утверждении учитывали режим учебно-тренировочных занятий в неделю для различных учебных групп с расчетом по 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель – для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировки (табл. 3). Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (табл. 4-7). План по теоретической подготовке для отделения фехтования (табл. 8).

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

*Программа разработана на основе следующих принципов:*

- общепедагогических: воспитывающее обучения «воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности»,
- сознательности и активности (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческой индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении отношения, инициативности и самостоятельности), доступности и учебного материала, регулярность занятий чередование нагрузок и отдыха), наглядности (создание правильного представления на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия);
- спортивной тренировки – направленности к высшим достижениям (полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга), специализация и индивидуализация (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе), единство всех сторон подготовки (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга), непрерывности и цикличности (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса), максимальной и постепенности повышения требований (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки), волнообразности динамики нагрузок (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья и возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности).

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



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

- словесный - команды и распоряжения, указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описание и объяснения, пояснение и сравнение (целесообразно-образное сравнение), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение, самоотчеты и самооценки, лекции и беседы;
- наглядный: показ тренера, фото и кинопоказ, графическое изображение;
- практический: целостного и расчлененного упражнения, упрощенного и усложненного упражнения, игровой, круговой и самостоятельный.

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

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

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

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

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

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

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

**физическая подготовка** — общеразвивающие упражнения, способствующие повышению общей дееспособности; специальные упражнения направлены на совершенствование качества, необходимые фехтовальщику: силу, быстроту, ловкость, Прыгучесть, выносливость, простую и сложную реакцию, чувство дистанции.

**техническая подготовка** — овладение навыками выполнения и применения различных фехтовальных действий, умение не только выполнять приемы, но и применять их в условиях соревновательного боя.

**психологическая подготовка** — базовая (психологическое развитие образование и обучение), к тренировкам (формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам), к соревнованиям (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации).

**тактическая** — имеет своей целью поддержать и совершенствовать имеющиеся тактические навыки и умения прививать новые, исправлять стойкие недостатки, расширять и углублять репертуар боевых действий.

**теоретическая** — лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фехтовании).

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

### **Требования к организации занятий по фехтованию**

Основными формами учебно-тренировочной работы по фехтованию являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных ла-

герях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных фехтовальных залах. В зале должны быть:

электрофиксатор уколов (ударов), катушки-сматыватели с проводами и вилками, токопроводящие дорожки, нейтрализующие уколы, нанесенные в пол.

При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалки, комната для тренеров, оружейная, душевые, туалеты, мастерская. Для занятий физической и технической подготовкой фехтовальщиков требуется спортивный зал размером 28х 36м (вмещающий 8 фехтовальных дорожек). Пол в спортивном зале деревянный, соответствующий общепринятым стандартам. Освещение зала должно соответствовать нормам, установленным правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерен над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающимся).

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%. Стены должны быть однотонные, не яркие.

Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобна для уборки, которая проводится ежедневно 2 раза.

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

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

со спортсменами (значение соревнований, сведения о командах соперников), после окончания, провести анализ выступления. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании соревнований, а дать спортсменам время для отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу. При организации работы по фехтованию в ГЦФКиС «Виктория» необходимо иметь следующие документы: общеобразовательную программу, учебный план, годовой график распределения учебного материала, расписание занятий. Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, программный материал по возрастным группам, план воспитательной работы, календарный план соревнований, журнал учета.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ВОЗРАСТНЫМ ЭТАПАМ ТРЕНИРОВКИ**

Программа изучения спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от занимающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, ибо ведут бои в основном по тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков.

Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте. Имеет свое значение динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения необходимо разделить его на возрастные ступени.

Оценивая распределение средств фехтования по годам обучения, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана и успешно апробирована занимающимися всех возрастов

### **Этап начальной подготовки**

#### **Группы начальной подготовки 1, 2, 3 годов обучения**

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (9-11 лет)- возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей.

Высока двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого поколения.

**Цель** первого этапа многолетней подготовки фехтования – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку - заложить прочный фундамент.

### **Задачи этапа начальной подготовки**

1. Набор детей для занятия фехтованием не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, ловкие, с хорошей координацией движений, положительной внешней и внутренней мотивацией.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
3. Ознакомление и обучение основам выполнения простейших приемов фехтования и специализированных движений.
4. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам фехтования.

В практике организации обучения фехтованию детей 9-11 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений требует проявления внимания, которое дети 9-10 лет могут удерживать не более 10 минут.

Поэтому при проведении упражнений необходимо переключение внимания между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером.

Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

Фехтовальная тренировка ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объему повторений.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Строевые упражнения (бег, ходьба).
2. Общие развивающие упражнения
  - 2.1. Упражнения на мышцы рук.
  - 2.2. Упражнения на мышцы ног.
  - 2.3. Упражнения для мышц туловища.
3. Прыжковая подготовка.
  - 3.1. Прыжки на месте , в движении.
  - 3.2. Прыжки с мячом.
  - 3.3. Прыжки через скакалку.
  - 3.4. Прыжки через скамейку..
4. Игры.
  - 4.1. Салки с мячом.
  - 4.2. Чехарда.
  - 4.3. Захват знамени.
  - 4.4. Пионербол.
  - 4.5. Вышибала.
  - 4.6. Два мяча , через сетку.
  - 4.7. Борьба за мяч.
  - 4.8. 25 передач.
5. Спортивные игры.
  - 5.1. Футбол.
  - 5.2. Волейбол.
  - 5.3. Бадминтон.
  - 5.4. Баскетбол.

- 5.5. Футбол теннисным мячом.
- 5.6. Ручной мяч.
- 6. Эстафеты.
- 6.1. Беговые.
- 6.2. С полосой препятствий.
- 6.3. Со спортивными снарядами.
- 6.4. На внимание.
- 7. Упражнения с мячом.
- 7.1. С набивными мячами.
- 7.2. С баскетбольными мячами.
- 7.3. С теннисными мячами.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

- 1. Боевая стойка.
  - 1.1 Приседания в глубокую боевую стойку.
  - 1.2 Выпрыгивания из глубокой боевой стойки.
  - 1.3 Смена боевой стойки в прыжке с правосторонней в левостороннюю и обратно по сигналу.
  - 1.4 Сохранение равновесия при поднимании впереди стоящей, сзади стоящей ноги.
  - 1.5 Передвижение скачками в глубокой боевой стойке.
- 2. Выпад.
  - 2.1. Покачивания в выпаде.
  - 2.2. По сигналу – смена в прыжке правостороннего выпада на левосторонний.
  - 2.3. С позиции выпада приседание на толчковую ногу с последующим выталкиванием в исходную позицию.
- 3. Передвижение шагами вперед, назад на скорость.
- 4. Скачки в глубокой боевой стойке по сигналу «выход в атаку» с выпадом.



## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Изучение боевой стойки.
  - 1.1. Постановка ног.
  - 1.2. Постановка рук.
2. Передвижение.
  - 2.1 Шаги вперед, назад.
  - 2.2 Скачки вперед, назад.
  - 2.3 Выпад, закрытие, вперед, назад.
  - 2.4 Выпад, повторный выпад.
3. Нанесение укола, показ.
  - 3.1 Изучение показа и закрытие.
  - 3.2 Показ – укол прямо – закрытие.
4. Изучение позиций.
  - 4.1 Позиции 4, 6, 8, 7.
5. Защиты, захваты, оппозиции, батманы.
  - 5.1 Защита на месте, укол прямо.
  - 5.2 Защита с шагом (вперед, назад), укол прямо.
  - 5.3 Укол с батманом.
  - 5.4 Укол с батманом с шагом (вперед, назад).
  - 5.5 Укол с оппозицией.
  - 5.6 Укол с оппозицией в шаге.
  - 5.7 С шагом вперед захват, укол (укол в оппозиции).
6. Переводы, смены соединений.
  - 6.1 Смена соединений на месте, в передвижении.
  - 6.2 Переводы на месте.
  - 6.3 Переводы в движении шагами вперед, назад.
  - 6.4 Взятие защит с последующим переводом.
7. Простые атаки.
  - 7.1 Атака с шагом вперед.
  - 7.2 Атака с выпадом.

- 7.3 Атака с шагом (скачком), выпадом.
- 7.4 Выпад, повторный выпад.
- 8. Сложные атаки.
  - 8.1 Атаки с переводами на закрытие, ремиз.
  - 8.2 Атаки с захватами, переводами.
  - 8.3 Атаки на подготовку.
  - 8.4 Атаки со скрестным шагом.
- 9. Связки.
  - 9.1 Атакующие.
  - 9.2 Контратакующие.
  - 9.3 Защитные.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

- 1. Работа на мишени.
  - 1.1. Укол с двумя переводами, с одним переводом.
  - 1.2. Укол после смены соединений.
  - 1.3. Укол с батманом и ремизом.
  - 1.4. Укол с показом в туловище и укол в ногу.
  - 1.5. Укол с приседом.
- 2. Работа в парах.
  - 2.1. Рипостная игра на месте в передвижении, с сохранением дистанции.
  - 2.2. Атака на провал дистанции.
  - 2.3. Атака с вызовом и с последующим перехватом.
  - 2.4. Атака с батманом, контрбатманом.
  - 2.5. Контратака на атаку партнера с защитой, батманом, оппозицией.
- 3. Дистанция.
  - 3.1. Сохранение ближней дистанции.
  - 3.2. Сохранение средней дистанции.
  - 3.3. Сохранение дальней дистанции.
- 4. Тренировочные бои.
  - 4.1. Бои по заданию.

## 5. Атаки по сигналу.

При самостоятельном передвижении по сигналу производится атака по заданной тематике.

### **Этап тренировочный ( этап спортивной специализации)**

#### **Учебно-тренировочные группы 1, 2 года обучения**

В первые два года (11-12 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлении двигательных реакций. Затем в течение двух лет (13-14 лет) осваиваются базовые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований. Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования.

Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества техники и тактики. На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частного применения игровой направленности построения упражнений из-за сильного эмоционального воздействия. В возрасте 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором их двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером. Отмечено, что с 11 лет подростки способны совершать волевые усилия в соответствии с собственными мотивами.

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

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести.

В определенной мере важны упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание и развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост сила у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявлении в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Строевые упражнения.**

1. Ходьба обычными шагами, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.
2. Ходьба в полуприседе, в приседе, приставными и скрестными шагами.
3. Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями головы и туловища.
4. Бег обычный, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени.
5. Бег приставными и скрестными шагами, с изменением направления движения и скорости.

### **Общие развивающие упражнения.**

1. Упражнения для мышц рук:
  - Вращения;
  - Сгибания и разгибания;
  - Маховые
  - Отжимания;
  - Подтягивания.
2. Упражнения для мышц туловища:
  - Круговые вращения;
  - Наклоны вперед, назад, в стороны.
3. Упражнения для мышц ног:

- Приседание на двух и одной ногах;
  - Выпрыгивания из положения приседа вперед, назад, в стороны;
  - Выпады, полушпагаты.
4. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах:
- Маховые движения ногами в различных плоскостях;
  - Круговые и маховые движения руками;
  - Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из положения стоя, сидя, барьерного бега;
  - Покачивания и пружинные движения на выпаде и полушпагате.
5. Скоростно-силовые упражнения:
- Приседания с выпрыгиванием вверх;
  - Прыжки с места вперед;
  - Выполнение прыжков и бега на неожиданные сигналы из различных положений;
  - Челночный бег;
  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
  - Подтягивания.
6. Упражнения с теннисными мячами:
- Броски из различных положений;
  - Ловля мяча, отскочившего от стены, с поворотами;
  - Жонглирование мячами.
7. Упражнения на скамейке из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа); прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; на одной и двух ногах; ходьба и бег по скамейке.
8. Упражнения с гимнастической палкой:
- Подбрасывание вертикально вверх и ловля;
  - Перебрасывание вертикально перед грудью из одной руки в другую;

- Перебрасывание палки партнеру;
- Наклоны туловища вперед и назад, держа палку за концы;
- Прыжки через палку.

**Упражнения, включающие содержание других видов спорта.**

- Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м с низкого и высокого стартов на время;
- Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок с места;
- Игра в баскетбол, волейбол, ручной мяч;
- Подвижные игры – вышибала, эстафета, третий лишний и т.д.;
- Футбол.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Подскоки вверх в положении боевой стойки, выпады;  
Пружинные приседания в боевой стойке, покачивание в выпаде;  
Передвижение в боевой стойке с отягощением;  
Глубокие приседы и выпрыгивания вверх с возвращением в боевую стойку;  
Максимально длинные выпады из приседа.
2. Повторные нападения «стрелой в одном направлении, с переменной направления;  
Маневрирование с партнером на удержание и слом дистанции с изменением скорости и глубины атакующих действий.
3. Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций;  
Выполнение комбинаций приемов и маневрирование, ведение многократных схваток.
3. Учебно-тренировочные бои:
  - Без перерыва с 3-5 противниками;
  - Бои на 5, 10, 15 уколов;
  - 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов без отдыха с целью выиграть «по времени».

## ТЕХНИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

1. Позиции 8-я и 7-я; соединение 8-е и 7-е; перемены нижних позиций и соединений, - стоя на месте перед мишенью и в паре с партнером по команде тренера, передвигаясь скрестными шагами вперед и назад.
2. Атаки переводом в руку сверху и в туловище из нижних позиций и соединений в паре с партнером; атаки прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений.
3. Атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку); атака с финтом прямо в руку сверху и переводом к наруже в туловище; атака с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.  
Выполнять на протяжении дорожки в парах несколько раз подряд одним спортсменом, затем меняться.
4. Атаки с полукруговыми и круговыми батманами и уколом переводом в туловище (в руку) внутрь (к наруже), - выполнять в парах по 5-6 раз поочередно.
5. Атака – батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро; атака – захват 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище, - выполнять в парах на протяжении дорожки поочередно.
6. Прямые нижние защиты (8-я, 7-я) и уколы прямо в туловище; полукруговые защиты (4-я и 6-я) и ответ уколom прямо (переводом) в руку; круговые верхние защиты (6-я, 4-я) и ответ уколom прямо в туловище; комбинация прямых защит (6-й и 4-й), круговой (6-й и 4-й), - выполнять на мишени по заданию по 5-6 раз;  
выполнять в парах по заданию 5-6 раз.
7. Контрзащиты верхние прямые (4-я и 6-я) с ответом прямо; контрзащиты верхние прямые (4-я и 6-я) и ответы переводом в туловище, - выполнять в парах поочередно.
8. Контратаки переводом в руку внутрь, к наруже; контратаки из нижних позиций уколom в верхние секторы с оппозицией (6-ю, 4-ю) с шагом назад (с шагом вперед);

контратаки углом в руку снизу; выполнять на мишени с «лапой».

9. Ремизы переводом в руку внутрь (к наруже) – выполнять в парах поочередно.

10. Повторная атака уколom прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения; повторная атака уколom в бедро;

повторная атака – прямой батман в 4-е соединение и уколom прямо в туловище;

выполнять в парах по заданию.

11. Ответные атаки уколom прямо в руку сверху (переводом снизу) – выполнять в парах после разрыва дистанции от атаки противника.

12. Атака на подготовку: полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище), - выполнять в парах по 5-6 раз поочередно.

13. Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколom прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколom сверху, контрзащите верхней (6-й, 4-й) и контрответу уколom прямо в туловище, - выполнять в парах. Партнеру реагировать различным способом (защитой, перехватом, контратакой). В зависимости от действий партнера переключаться к действиям наибольшей выгоды.

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

### **ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ.**

1. Маневрирование для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов:

- Передвижения выполнять перед зеркалом, а так же в парах; ведущие создают дистанцию для своей атаки и разрывают ее перед атакой противника.

2. Преднамеренно атаковать противника, совершающего подготавливающий показ, перемену позиций. Вход в соединение



медленно и коротко отступающего; длинно сближающегося, реагирующего конкретной защитой. Выполнять в парах по заданию:

- На подготавливающий показ реагировать действительной атакой с прямым, полукруговым или круговым батманом;
- На перемену позиций реагировать уколом с финтом или удвоенным переводом;
- На коротко отступающего противника реагировать атакой с захватом; длинно сближающегося противника встречать контратакой уколом прямо или с переводом.
- Противника, реагирующего конкретной защитой колоть двух темповой атакой: ложный показ, - укол с переводом.

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

Выполнять в парах по заданию:

- Атаки с батманами встречать полутемповой контратакой в руку и с захватами одно темповой в грудь в открывающийся сектор;
- Атаку с финтами встречать контратакой прямо на начало первого финта;
- Экспромтно применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора;
- Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки;
- Разведывать сектор нападения переменной позиции, замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа;
- Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку;
- Разведывать направленность простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа;

- Разведывать сектор нападения переменной позиции замедленным сближением и отступлением, переменной соединением для применения защиты и ответа;
- Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку;
- Вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит;
- Вызывать простые атаки в определенный сектор длинным сближением для применения прямой защиты и прямого ответа;
- Маскировать защиты и ответы остановкой на месте, уклонением, прямой защитой;
- Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным подготавливающим нападением и отступлением;
- Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку;
- Переключаться от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
- Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа;
- Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;
- Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа;
- Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке, входя в единоборство подготавливающими движениями оружия.

### **СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

6. Общие правила соревнований.
- 6.1. Обязанности и права сторон.
- 6.2. Старший судья.
- 6.3. Угловые судьи.
- 6.4. Поле боя.

- 6.5. Оружие, снаряжение.
- 6.6. Правила ведения боя.
- 7. Правила соревнований на шпагах.
- 7.1. Условия боя на шпагах.
- 7.2. Судейство.
- 8. Нарушения правил, взыскания за них.

### **Учебно-тренировочные группы 3, 4, 5 годов обучения**

Программа предназначена для занимающихся 13-14 лет.

В течение двух лет осваиваются базовые действия и проводится адаптация занимающихся. В этом возрасте начинается пубертатный период занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также у 13-14 летних занимающихся снижение показателей точности нанесения уколов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

- 1. Кросс.
- 2. Футбол, баскетбол, бадминтон.
- 3. Бег на короткие дистанции 20 м, 30 м, 60 – 100 м с низкого и высокого старта, на время.
- 4. Челночный бег 4 x 15 м и 4 x 5 м.
- 5. Бег челночным способом 20 м в течение 1 мин.( кол-во раз).
- 6. Прыжковая подготовка:
  - со скакалкой;
  - через скамейку;
  - без предметов.
- 7. Подвижные игры:
  - салки в квадрате;

- салки на время;
- день и ночь;
- русская лапта;
- круговая эстафета по беговой дорожке;
- удочка;
- пятнашки с бегом и прыжками.

8. Эстафеты с баскетбольными, теннисными мячами, со скакалками.

9. Упражнения с длинной скакалкой:

- пробегание;
- пробегание с баскетбольным мячом;
- пробегание с одним прыжком;
- пробегание с двумя прыжками;
- пробегание парами (3-4 чел.);
- пробегание в приседе;
- пробегание поочередно – вся команда.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

Освоение комбинации приемов:

Скачок + выпад; выпад + «стрела»; шаг и выпад + «стрела»; шаг вперед + «стрела»;

шаг назад + «стрела».

1. Серия шагов вперед и бег вперед.
2. Серия шагов назад и бег назад.
3. Бег назад и серия шагов назад.
4. Бег вперед и серия шагов вперед.
5. Серия шагов вперед и выпад.

6. Шаг вперед и «стрела».
7. Серия шагов назад и выпад.
8. Серия шагов вперед и «стрела».
9. Шаг назад и «стрела».
10. Серия шагов назад и «стрела».
11. Выпад и «стрела».
12. Серия шагов вперед, скачок вперед и выпад.
13. Серия шагов назад, скачок вперед и выпад.
14. Бег назад, скачок вперед и выпад.
15. Шаг (скачок) назад, скачок вперед и выпад.
16. Скачок вперед, скачок вперед и выпад.
17. Шаг (скачок) вперед и выпад, «стрела».
18. Шаг (скачок) вперед и выпад, выпад.
19. Бег вперед, скачок вперед и выпад, выпад.
20. Шаг (скачок) вперед и выпад, скачок вперед и выпад.
21. В боевой стойке скачки: а) вперед- назад, по сигналу - выпад;  
б) на месте, по сигналу - выпад.
22. Выпад – два шага назад; выпад – два шага назад - выпад.
23. Шаг - выпад, два шага назад; шаг - выпад, два шага назад –  
выпад.
24. Шаг – выпад – два быстрых шага назад; шаг – выпад –  
повторный выпад.
25. Два шага вперед – два назад – выпад; два шага вперед – выпад.
26. Передвижение в парах на сохранение дистанции
27. Передвижения в парах: повторить атакующую комбинацию,  
которую задал водящий.
28. Передвижения на время: 3 мин., отдых 1 мин., 3 мин. отдых 1  
мин., 3 мин.
29. Рабата на мишени: (атака – с выпадом, шагом( скачок),  
выпадом)

- Атака - ремиз.
  - Атака – ремиз с быстрым отходом.
  - Атака – защита ответ.
  - Атака – два быстрых шага назад – выпад.
  - Атака – ремиз – защита ответ.
  - Атака – защита ответ – ремиз.
  - Атака – ремиз – атака.
  - Атака – защита ответ – атака.
  - С максимальной быстротой поразить мишень из 10 попыток (5 раз)
1. С выпадом;
  2. С шагом(скачком) – выпадом;
  3. Предварительно имитировать защиты;
  4. Менять позиции.
- На мишени: 3 раза (5 серий)
1. Шаг – выпад – два шага назад – выпад;
  2. Шаг – выпад на уходе с выпадом повторный укол.

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ**

1. Позиции 2-я, 1-я.
2. Простые атаки с оппозицией уколом прямо в туловище из 7-го, 8-го соединений. Простые атаки переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений; атаки уколом прямо из нижних позиций в стопу.
3. Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений:
  - тройной перевод уколом в туловище (руку);
  - удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище (руку).
4. Атаки с батманом (захватом) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо с оппозицией в туловище; батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху; захват (батман) в 7-е (8-е) соединение и укол в руку снизу; сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо

(перевод) в туловище ( в руку снизу); батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

5. Повторные атаки – батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище; повторные атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений уколом в руку (туловище); уколы в руку с углом вниз (внутри, вверх, к наруже).

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

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

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

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

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

11. Контратаки уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиций, переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединений; в руку к наруже из 2-го соединения; углом в руку к наруже (внутри, сверху) из 6-й позиции; уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю и 6-ю.

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

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

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

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

16. Ремизы уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией; ремизы переводом к наруже в туловище с оппозицией в 6-е соединение; ремизы уколом прямо с оппозицией во 2-е соединение.

17. Рипостная игра.

18. Контры.

19. Взаимоуроки.

20. Учебно-тренировочные бои по заданию:

- Бой на поражение определенного сектора пространства;
- Бой, в котором укол в повторяемых приемах не засчитывается;
- Бой на укороченной дорожке;
- Дистанционный бой (1-3 укола) без права брать парады и наносить ответы;
- Бой на тактическую правоту;
- Бои на специальную выносливость: 3 мин., перерыв 1 мин.; 3 мин., перерыв 1 мин.; 3 мин.
- Бои на 4 мин. – на отработку излюбленных приемов;
- Бои на границе;
- Бои с форой;
- Бои, где один из уколов считается за два;
- Бои на большое количество уколов в заданное время (1-3 мин.);
- Бои на приоритет 10 сек., 20 сек., 30 сек. (5 попыток);
- Вольные бои;
- Соревновательные бои.



**ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ.**

1. Маневрировать, изменяя длину, быстроту, ритм передвижений, положения оружия для затруднения противодействий.
2. Преднамеренно атаковать, варьируя длину, быстроту, ритм, сектор завершения нападений.
3. Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя длину отступления и сближения, используя остановки на месте, сочетая защиты с уклонениями и полуповоротами в ближнем бою.
4. Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы и длину нападений.
5. Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой и финтами.
6. Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы нападения, длину сближения, отступления, используя остановки на месте, сочетая контратаки с уклонениями и оппозицией.
7. Противодействовать контратакам повторными атаками, простыми атаками с оппозицией, атаками с действием на оружие.
8. Разведывать настроенность противника к применению конкретных защит, контратаки в определенный сектор.
9. Маскировать простые атаки применением длинных и многотемповых подготавливающих атак.
10. Маскировать применение контратак подготавливающими обобщающими защитами с длинными отступлениями.
11. Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак.
12. Маскировать разновидность защит и ответов применением подготавливающей конкретной защиты, контратаки в определенный сектор.
13. Вызывать атаки с финтами на подготовку применением подготавливающих сближений для нападений в контртемпе.
14. Вызывать атаки с действием на оружие входом в единоборство клинками.

15. Вызывать контратаки применением подготавливающих атак.
16. Вызывать атаки с финтами применением подготавливающей защиты.
17. Вызывать атаки с действием на оружие выдвижением клинка вперед в боевой стойке.
18. Вызывать контратаки применением подготавливающих атак с несколькими финтами, действием на оружие.
19. Различать простые нападения и нападения с финтами, парировать простые нападения и опережать нападения с финтами.
20. Переключаться от контратак и ответов к контрзащите и контрответу, от контратаки к ответной атаке.
21. Переключаться от атак к контратакам, ремизам, повторным атакам с финтами.
22. Экспромтно переключаться от контратаки к защите и ответу.
23. Переключаться от атак к ремизам, повторным атакам с финтами.
24. Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника использованием сложных нападений и разнообразных помех движениями оружия.
25. Вести скоротечный бой, используя действие на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.
26. Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника, преднамеренно подготавливая каждое боевое действие, используя ошибки противника при подготовке нападений.
27. Вести скоротечный бой, используя возникающие благоприятные моменты для нападений, борясь за атакующую инициативу, активно создавая ситуации для применения действий.

## **ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

### **Учебные группы 1–го года обучения**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения : упражнения на мышцы рук, ног, шеи, туловища.

2. Упражнения с предметами : гимнастическая палка, набивные мячи.
3. Упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке.
4. Упражнения на развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости.
5. Спортивные игры : баскетбол, минифутбол.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Комбинация приемов передвижений.
2. Работа на мишени.
3. Работа в парах.
4. Учебно-тренировочные бои.

### **ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Позиции 2-я, 1-я.
2. Соединение 2-е, соединение 1-е
3. Простые атаки :
  - с уколом прямо в туловище из 7-го, 8-го соединений.
  - переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений;
  - атаки уколом прямо из нижних позиций в стопу.
4. Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений:
  - тройной перевод уколом в туловище;
  - удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище .
5. Атаки с действием на оружие:
  - батманом (захватом) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо с оппозицией в туловище;
  - батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху;
  - захват (батман) в 7-е (8-е) соединение и укол в руку снизу;
  - сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище ( в руку снизу);

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

#### 6. Повторные атаки:

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

#### 7. 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 сектор.

#### 8. 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.

#### 9. Атаки второго намерения, завершаемые :

- прямой контрзащитой 4-й (6-й) и ответом прямо,
- повторной атакой двойным переводом в туловище,
- повторной атакой уколом с углом в руку снизу,
- ремизом переводом в руку внутренний или наружный сектор.

#### 10. Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо,
- ремизом переводом в руку внутренний или наружный сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение,
- ремизом в руку сверху,
- укол в бедро (голень) из 7-й (8-й, 1-й, 2-й) защит в ближнем бою.

#### 11. Контратаки:

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

12. Прямые защиты 2-я, 1-я.

13. Полукруговые защиты 7-я (8-я, 2-я, 1-я).

14. Комбинация защит:

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

15. Ответы:

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

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

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

18. Ремизы:

- уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией;
- переводом к наруже в туловище с оппозицией в 6-е соединение;
- уколом прямо с оппозицией во 2-е соединение.

19. Рипостная игра.

20. Контры.

21. Взаимоуроки.

22. Учебно-тренировочные бои по заданию.

### **ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ.**

1. Маневрировать, изменяя длину, быстроту, ритм передвижений, положения оружия для затруднения противодействий.
2. Преднамеренно атаковать, варьируя длину, быстроту, ритм, сектор завершения нападений.

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

4. Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы и длину нападений.

5. Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой и финтами.

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

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

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

9. Маскировать простые атаки применением длинных и многотемповых подготавливающих атак.

10. Маскировать применение контратак подготавливающими обобщающими защитами с длинными отступлениями.

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

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

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

14. Вызывать атаки с действием на оружие входом в единоборство клинками.

15. Вызывать контратаки применением подготавливающих атак.

16. Вызывать атаки с финтами применением подготавливающей защиты.

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

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

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

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

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

22. Экспромтно переключаться от контратаки к защите и ответу.

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

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

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

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

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

### **Учебные группы 2,3 –го годов обучения**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на развитие динамической силы, специальной выносливости, ловкости.
3. Спортивные игры : баскетбол, минифутбол.

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Комбинация приемов передвижений.
2. Работа на мишени.
3. Работа в парах.
4. Соревновательные бои.

### **ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Нижние позиции – 7-я, 8-я
2. Нижние соединения – 7-е и 8-е
3. простые атаки сопозицией:
  - укол прямо в туловище из 7-го (8-го или 2-го) соединения
  - двойной перевод в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения
4. Атака с финтами из верхних соединений:
  - тройной перевод уколом в туловище ( в руку)
5. Атаки с действием на оружие:
  - батман в 8-е (2-е) соединение и укол в нижний сектор туловища с оппозицией
6. Простые атаки:
  - уколом в руку с углом из верхних соединений ( из верхних и нижних позиций)
  - уколом в руку с захлестом
7. Атаки двойным переводом на попытку противника завладеть верхним соединением
8. Атаки с завязыванием:
  - из 4-го в 8-е соединение и укол в бедро (стопу)
9. Комбинированная атака – батман в 4-е соединение и двойной перевод во внутренний сектор туловища
10. Атаки на подготовку:
  - двойной перевод в руку сверху
  - полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (прямо в туловище)
11. Атаки второго намерения, завершаемые переключением:



- к ремизу уколом прямо в руку
  - к защите и ответу от контратаки уколом сверху
12. Атаки после подготавливающего отступления:
- батман в верхе соединение и укол прямо в туловище (руку)
  - захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод во внутренний (наружный) сектор
13. Атаки на подготовку:
- двойной перевод во внутренний (наружный) сектор туловища
14. Комбинация защит
15. Ремизы
16. Контрзащиты
17. Контратаки:
- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор
  - укол прямо в туловище из верхней позиции с отступлением и сближением
  - уколом в верхний сектор из нижней позиции с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад
  - уколом в бедро (стопу) с уклонением вниз
  - уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

### **ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ**

1. Маскировать атаки и защиты с ответными шагами вперед и назад, игрой оружием
2. Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой
3. Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак
4. Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит
5. Вызывать контратаки противника применением:
  - длинных сближений

- подготавливающих атак с финтами
- атак с действием на оружие

6. Переключаться :

- от защиты к атаке с одним финтом
- от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением
- от контратаки к атаке

7. Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

- повторные простые атаки
- атаки с действием на оружие

8. Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

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

9. Противодействовать контратакам

10. Разведывать намерения противника, применяя:

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

11. Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит

12. 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

13. Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением
- контратакующего с отступлением

#### 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Фехтование – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсменов предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

Содержание психологической подготовки фехтовальщиков составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявления психических свойств спортсменов и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях.

Психологическая подготовка- это система мероприятий направленных на формирование умений сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильной нервном напряжении, усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В основе психологической подготовки лежат психологические особенности вида спорта и индивидуально-типологические особенности спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов в фехтовании важным является развитие следующих функций, качеств и свойств личности:

- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;
- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память, быстрота, глубина и гибкость мышления;
- высокий уровень координационных способностей;
- морально-нравственные качества: любовь к фехтованию, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, соратникам, соперникам и судьям;

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.

- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.

- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- **мобилизующие**, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся: словесные средства (самоприказы, убеждения); психорегулирующие упражнения.

- **корректирующие (поправляющие)**, которые относятся к категории словесных. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнований вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий)

- **релаксирующие (расслабляющие)**, направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение» «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные;

- преимущественно психофизиологические, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие. Такими средствами

являются массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По сфере воздействия средства и методы психологической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию психоперцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие,
- предсоревновательные,
- соревновательные,
- постсоревновательные.

**По характеру применения** их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия);
- гетерорегуляцию (воздействие других участников педагогического процесса- тренера, психолога, врача, массажиста).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение, двигательные и дыхательные упражнения.

В психологической подготовке выделяют: базовую психологическую подготовку; психологическую подготовку к тренировкам; психологическую подготовку к соревнованиям.

**Базовая психологическая подготовка** включает:

- развитие важных психологических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств;
- психологическое образование( формирование системы специальных знаний о психике человека, Психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Такая подготовка к тренировкам решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

**Психологическая подготовка к соревнованиям** начинается задолго до них и опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов к соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах.

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно- психической свежести, профилактику перенапряжений.

А.Ц. Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

1. Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жадой спортивной борьбы.
2. Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизуящем спортсмена.
3. Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы, адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки, предсоревновательная беседа, полноценность сна накануне соревнований, правильный режим и организация соревновательного дня, своевременный приезд и подготовка к старту.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения;
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка;
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий);
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот) регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);



- самоодобрение, самоприказы;
- воздействие тренера: словесное и тактильное;
- стимуляция волевых усилий.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждого спортсмена.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; модельные тренировки.

**Пост соревновательная психологическая подготовка имеет** немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния.

При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима после соревновательная психологическая подготовка.

Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

## **5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами;
- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования.

## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Цель воспитательной работы - формирование всесторонне развитой гармонической личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях фехтованием, настойчивости, трудолюбия, формирование установки на здоровый образ жизни.

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

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

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

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием поступающих, проводы выпускников, просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; участие в традиционных турнирах; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, походы в театр, на выставки; оформление стенгазет, проведение дней здоровья, показательные выступления на районных, городских, краевых мероприятиях, поздравление учащихся с днем рождения.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка; метод наказания — это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства и недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучат контролировать свое поведение. Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно развивать и самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять, как положительными, так и отрицательными оценками. Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога — всегда несет в себе положительный воспитательный заряд. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные:

**К моральным относятся:**

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

**К материальным вознаграждениям можно отнести:**

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

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

К методам наказания относятся:

- проявление огорчения тренером;
- ласковый упрек и намек.

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

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

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

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

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

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

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

## **6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

#### **1. Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура как составная часть общей культуры современной жизни, средство воспитания. Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к эффективному труду и защите страны.

Физическая культура в системе народного образования, АО внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи спортивных клубов и секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта и повышения квалификации спортсменов.

Положение о спортивной классификации. Разрядные нормы и требования по фехтованию. Спортивные звания и спортивные разряды.

Общественное и государственное значение спорта высших достижений, развитие массового спорта в нашей стране.

Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство по важнейшим видам спорта. Значение результатов их выступлений в международных соревнованиях для формирования дружбы и естественных отношений между странами и народами, повышение авторитета России.

#### **2. История фехтования**

Фехтование в древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе - итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире.

Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии.

История фехтования нашего города.

История «Виктории». Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх.

Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх.

Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

### **3. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования**

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала.

Освещение, Вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала - линолеумные или резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки-сматыватели шнура. Информационная аппаратура. Спортивная одежда - фехтовальный костюм, туфли, гетры, бандажи, жесткие бюстгалтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

### **4. Влияние физических упражнений на человека**

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека.

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Восприятие, двигательные реакции, память, и их проявление в спортивной деятельности. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.



## **5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена.

Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание).

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятия.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употреблении спиртных напитков.

## **6. Правила соревнований, организация проведения соревнований**

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их проведения - отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд - матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами. Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные). Соревнования выполняют определенные функции:

- выявления первенства, квалификационные, отборочные, показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

- основные; подготовительные;
- контрольные.

Система соревнований является основой тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах.

Участники соревнований обязаны:

- знать программу соревнований;

- соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;
- выступать в чистом костюме, соответствующим правилам для каждого вида оружия;
- приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания боя;
- являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя; бороться за победу в каждом бою.

Если участник не имеет возможности продолжить бой из-за неожиданной неисправности оружия или костюма, он должен обратиться к арбитру с просьбой об остановке боя.

Участникам запрещается:

- вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое недовольство судейством;
- наносить грубые удары, умышленно падать, отбивать или захватывать клинок соперника невооруженной рукой, сталкиваться с противником;
- снимать маску до объявления результата схватки арбитром;
- отказываться от соревнований (только в случае заболевания);
- покидать поле боя без разрешения арбитра.

Арбитр обязан:

Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки. Во время боя действия арбитра включают:

- целевые;
- построения;
- остановку фраз по сигналу аппарата, оценку действий присуждение или отмену уколов;
- наблюдение за сетом боя и соблюдением правил его проведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций;

- перемещение по фехтовальной дорожке на расстоянии, позволяющем видеть двух соперников, дополнение своих решений жестами.

В судействе боев на шпагах арбитр присуждает все уколы, зафиксированные аппаратом, нанесенные без нарушений правил.

### **7. Врачебный контроль, самоконтроль**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий.

Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы.

Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, Приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа- поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж и противопоказания к массажу.

### **8. Место фехтования в системе физического воспитания**

Занятия фехтованием содействуют укреплению здоровья, развитию ценных физических качеств — быстроты действий, силы, ловкости, точности движений, гибкости, выносливости; воспитывают моральные и волевые качества — быстроту мышления, сообразительность, настойчивость, инициативность, самообладание и др. Регулярные занятия и соревнования по фехтованию развивают быстроту ориентировки в постоянно меняющихся ситуациях боя, остроту зрительных восприятий и быстроту двигательных реакций, тонкость мышечного чувства, выносливость к длительным волевым и физическим напряжениям. Это позволяет считать фехтование одним из эффективных

средств физического воспитания, формирующих жизненно необходимые качества, навыки и умения.

### **9. Обзор состояния и развития фехтования в РФ и в мире**

Анализ выступления сборных команд России и сборных команд других государств.

### **10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

Утомление и причины временного снижения трудоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена.

Тренированность и ее психофизические показатели. Предстартовое состояние, разминка в соревнованиях по фехтованию.

### **11. Планирование спортивной тренировки**

Виды планирования: перспективное, оперативное, текущее. Перспективное планирование: цели, задачи, сроки. Возрастные особенности, характеризующие динамику изменения спортивного мастерства, главные этапы подготовки к выступлению в соревнованиях.

Задачи и основная направленность тренировки на каждом этапе; структура перспективных планов. Текущее планирование: цели, задачи, сроки, структура текущих планов; периоды тренировки и их взаимосвязь с видами подготовок; задачи каждого этапа тренировки. Оперативное планирование: цели, задачи, сроки, структура и содержание оперативного планирования. Недельный микроцикл – основа оперативного планирования: виды (общие, подводные, соревновательные и восстановительные) и характеристика микроциклов – средства, методы, планирование нагрузки и восстановление. Требования к планированию: це-

ленаправленность, перспективность, конкретность, научность, объективность планирования. Принцип неразрывного оперативного, текущего и перспективного планирования.

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Тышлер Д.А. и др. Фехтование: Соревновательные технологии и методики специальной тренировки. / Тышлер Д.А., Рожкова Л.Г., Шамис В.В., Колганов С.Н. [Текст] – М.:Человек, 2013. – 176 с.
2. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. [Электронный ресурс] - М.: Советский спорт, 2004. - 144 с.
3. Аркадьев В.А. Тактика фехтования.–М.: Физкультура и спорт, 1969.
4. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
5. Бычков Ю.М. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика).- М.: Принт-Центр, 1998.
6. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
7. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. – Минск: Высшая школа, 1976.
8. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 1995.
9. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1986.
10. Тышлер Д.А. (с соавторами). Спортивное фехтование. Учебник для ВУЗов физической культуры. – М.: ФОН, 1997.
11. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич В.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о судействе и проведении соревнований. – М., 1997.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

## **ЭЛЕКТРОННЫЕ и ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ**

1. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
2. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
3. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
4. Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций (ГНИИ ИТТ «Информика») // <http://www.informika.ru>
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов // <http://schoolcollection.edu.ru>
8. Информационно-правовой портал «Гарант» // <http://base.garant.ru/>
9. Информационный портал «Новости спорта» // <http://news.sportbox.ru/>

10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным Ресурсам» // <http://window.edu.ru>
11. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
12. Научная электронная библиотека «Киберленинка» // <http://cyberleninka.ru/>
13. Национальное аккредитационное агентство в сфере образования // <http://www.nica.ru>
14. Официальный сайт компании КонсультантПлюс // <http://www.consultant.ru/>
15. Официальный интернет-портал правовой информации «Государственная система правовой информации» // <http://pravo.gov.ru/>
16. Официальный сайт Правительства РФ // <http://government.ru/>
17. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации
18. Правовая система нового поколения «Референт» // <http://www.referent.ru/>
19. Спортивная интернет-газета // <http://www.sports.ru/>
20. Спортивный портал // <http://www.sport-express.ru/>
21. Открытое сочинское образование: информационный портал // <http://www.sochi.edu.ru>
22. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
23. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
24. Российская газета // <http://www.rg.ru/>
25. Российский портал открытого образования // <http://www.openet.edu.ru>
26. Сайт о спорте // <http://sportbox.by/>
27. Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>
28. Спортивный портал // <http://www.sportivno.ru/>
29. Спортивный портал // <http://sportaim.ru/>
30. Статистика российского образования // <http://stat.edu.ru>
31. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
32. Федеральный портал "Российское образование" // <http://edu.ru>
33. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов // <http://fcior.edu.ru>
34. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // <http://www.referent.ru/1/213368>
35. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) // <http://www.obrnadzor.gov.ru>
36. Федеральное агентство по образованию (Рособразование) // <http://www.ed.gov.ru>
37. Федеральное агентство по науке и инновациям (Роснаука) // <http://www.fasi.gov.ru>
38. Федеральный институт педагогических измерений // <http://www.fipi.ru>
39. Федеральный совет по учебникам Министерства образования и науки РФ // <http://fsu.mto.ru>
40. Федеральный центр образовательного законодательства // <http://www.lexed.ru>
41. Федеральный центр тестирования // <http://www.rustest.ru>

42. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» // <http://www.ict.edu.ru>
43. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» // <http://www.vidod.edu.ru>
44. Юридические консультации онлайн // <http://pravoved.ru/>



## ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица № 1

**Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фехтование, количество человек в группах, количество часов в неделю и выполнение нормативов**

Этапы спортивной подготовки	Длительность Этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Максимальное количество часов в неделю	Выполнение контрольных нормативов, спортивных разрядов
Этап начальной Подготовки	1 год	9	14 - 16	6	ОФП
	2 год	10 - 11	12 - 14	9	ОФП, СФП 2 юн
	3 год	10-12	12-14	9	ОФП, СФП 2 юн, 1 юн
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	11 - 13	10 - 12	12	ОФП, СФП 1 юн
	2 год	11 - 13	10-12	12	ОФП, СФП 1 юн
	3 год	13-14	8-10	18	ОФП, СФП 1 юн, 2 вз
	4 год	15-16	8-10	18	ОФП, СФП 2 вз, 1вз
	5 год	16-17	8-10	18	ОФП, СФП 1 вз, КМС
Этап спортивного совершенствования	1 год	15-17	4-8	24	ОФП, СФП КМС
	2 год	17-18	4-6	28	ОФП, СФП КМС, МС
	3 год	18-20	4-6	28	ОФП, СФП МС

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ ФЕХТОВАНИЯ НА ШПАГАХ  
«ГЦФКиС «Виктория»**

		Этапы подготовки										
		Начальной подготовки			Тренировочный (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	60	72	78	82	82	108	108	108	112	120	102
2	Специальная физическая подготовка	40	54	30	60	60	60	46	46	76	76	74
3	Технико-тактическая подготовка	162	260	277	318	318	486	492	492	716	820	870
4	Теоретическая подготовка	14	14	12	20	20	18	18	18	26	30	14
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	6	7	7	8	6	6	12	12	12
6	Контрольные соревнования	32	64	65	87	87	144	152	152	200	214	232
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	4	4	4	6	8	8
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	48	48	108	110	110	100	176	144
9	Медицинское обследование	2 раза в год										
10	Всего часов	312	468	468	624	624	936	936	936	1248	1456	1456

**Показатели соревновательной деятельности в годичном цикле тренировки**

Соревновательная подготовка	Этапы спортивной подготовки							
	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество соревнований	2	4	6	8	8	10	11	12
Количество дней соревнований	2	4	6	11	11	14	14	16
Количество тренировочных боев	170-230	440-560	750-850	1450-650	1450-650	1850-2050	2150-2350	2700-3000
Количество боев в соревнованиях	24-30	32-40	40-50	110-120	110-120	170-190	210-230	280-320



носливость	гибание рук в упоре лежа															
	подъем туловища лежа на полу	17	16	15												
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (м)	1.4	1.3	1.2	2.1	2.0	1.9	2.2	2.1	2.0	2.4	2.3	2.2	2.5	2.4	2.3
	высота выпрыгивания (см)				27	26	25	32	30	28	36	34	32	39	38	37
	тройной прыжок с места (м)				5.8	5.7	5.6	6.1	5.9	5.7	6.5	6.4	6.3	7.0	6.9	6.8
Технико-тактическое мастерство	обязательная техническая программа															
Спортивный разряд		2 юн			2 юн – 1 юн			1 юн – 2 взр			2 взр – 1 взр			1 взр - КМС		

**Нормативы общей физической подготовки. Девушки**

	Контрольные упражнения (тесты)	9-10			11			12-13			14-15			16-17		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег 30 м (с)	5.8	6.0	6.2												
	Бег 20 м (с)							3.6	3.8	4.0	3.5	3.7	3.8	3.4	3.5	3.7
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (с)	15.6	15.8	16.0												
	Челночный бег 4 x 15 м (с)				15.9	16.0	16.1	15.4	15.6	15.9	15.3	15.5	15.6	15.2	15.3	15.5
	Челночный бег 4 x 5 м (с)				7.9	8.0	8.1	7.5	7.9	8.0	7.4	7.5	7.9	7.3	7.4	7.8
	Бег челноком в теч. 1 мин. на отрезке 20 м (раз)				13	12	11	13	12	11	13	12	11	14	13	11
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (мин)	10	10	10												
Сила	подтягивание на перекладине (раз)	1	1	1												
	кистевая динамометрия (кг)				23	22	21	27	25	23	33	31	27	37	36	34

Силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	11	10												
	подъем туловища лежа на полу	17	16	15												
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (м)	1.3	1.2	1.1	2.0	1.9	1.8	2.1	2.0	1.9	2.3	2.2	2.1	2.4	2.3	2.0
	высота выпрыгивания (см)				24	23	22	29	27	25	33	31	29	36	35	30
	тройной прыжок с места (м)				5.5	5.4	5.3	5.8	5.6	5.4	6.1	6.0	5.9	6.7	6.6	5.9
Технико-тактическое мастерство	обязательная техническая программа															
Спортивный разряд		2 юн			2 юн – 1 юн			1 юн – 2 взр			2 взр – 1 взр			1 взр - КМС		

**Нормативы по специальной физической подготовке. Юноши.**

Приемы нападения и маневрирования	9-11 лет			12-13 лет			14-15 лет			16-17 лет		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	Передвижение шагами 15 м в боевой стойке вперед (с)	5,9	6,1	6,3	5,4	5,6	5,8	4,9	5,1	5,3	4,4	4,6
назад (с)	6,2	6,4	6,6	5,8	6,0	6,2	5,4	5,6	5,8	5,1	5,3	5,5
Укол в мишень с выпадом время (с)	0,8	1,0	1,2	0,7	0,9	1,1	0,7	0,9	1,1	0,6	0,8	1,0
точность попаданий (%)	40	37	35	44	42	40	60	55	50	65	63	60
Укол в мишень с шагом вперед и выпадом время (с)	1,3	1,5	1,7	1,2	1,4	1,6	1,2	1,4	1,6	1,1	1,3	1,5
точность попаданий (%)	40	37	35	60	55	50	60	55	50	70	67	65



Таблица 7.

**Нормативы по специальной физической подготовке. Девушки.**

Приемы нападения и маневрирования	9-11			12-13			14-15			16-17		
	лет			лет			лет			лет		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Передвижение шагами 15 м в боевой стойке вперед (с) назад (с)	5,4	5,6	5,8	5,1	5,3	5,5	4,7	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
	6,3	6,5	6,7	5,9	6,1	6,3	5,6	5,8	6,0	5,0	5,2	5,4
Укол в мишень с выпадом время (с) точность попаданий (%)	0,8	1,0	1,2	0,7	0,9	1,1	0,7	0,9	1,1	0,6	0,8	1,0
	40	37	35	47	45	43	65	63	60	70	67	65
Укол в мишень с шагом вперед и выпадом время (с) точность попаданий (%)	1,0	1,2	1,4	1,1	1,3	1,5	1,2	1,4	1,6	1,3	1,5	1,7
	40	37	35	65	63	60	61	58	55	60	57	55

## Учебный план по теоретической подготовке

Наименование темы	Этапы спортивной подготовки							
	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
История фехтования	*	*	*					
Инвентарь и оборудование	*	*	*					
Влияние физических упражнений на человека	*	*	*					
Личная гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	*	*	*	*	*	*	*	*
Правила соревнований, организация проведения соревнований	*	*	*	*	*	*	*	*
Врачебный контроль, самоконтроль	*	*	*					
Место фехтования в системе физического воспитания	*	*	*					
Физкультура и спорт в России				*	*	*	*	*
Обзор состояния и развития фехтования в России и мире				*	*	*	*	*
Оборудование, инвентарь и снаряжение фехтовальщика				*	*	*	*	*
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				*	*	*	*	*
Планирование спортивной тренировки				*	*	*	*	*

**Календарный план**

<b>№</b>	<b>Наименование турнира</b>	<b>дата</b>	<b>возраст</b>
1	Турнир сильнейших «Звезда Балтики», г. Выборг	август	юниоры, шпага жен.,
2	Международный турнир «Аничков Дворец», г. Санкт-Петербург	август/сентябрь	Кадеты
3	Турнир памяти П. В. Слепцова, г. Новосибирск	октябрь	Кадеты
4	Всероссийские соревнования памяти Н. В. Порфирьева, г. Киров	сентябрь/октябрь	кадеты
5	Открытый турнир на призы Главы г. Лобни	октябрь	кадеты
6	Всероссийский турнир «Юность Москвы – I»	октябрь	Кадеты
7	Турнир памяти П. А. Кондратенко, г.Новосибирск	октябрь	кадеты
8	Поле Куликово, г. Новосибирск	октябрь	дети
9	Турнир памяти МС СССР А. М. Русских, г. Новосибирск	ноябрь	взрослые
10	Турнир Бычкова, г. Омск	ноябрь	дети
11	Турнир МГФСО, г. Москва	ноябрь	Кадеты
12	Первенство России среди молодёжи	ноябрь/декабрь	До 23 лет
13	Турнир «Надежды России», г. Дзержинск	декабрь	Кадеты, шпага муж.
14	Кубок России	декабрь	Взрослые
15	Всероссийский турнир «Мастерский», г. Новосибирск	декабрь	Взрослые
16	Новогодний турнир, г. Новосибирск	декабрь/январь	Кадеты, дети
17	Традиционный Новогодний турнир, г. Казань	январь	кадеты
18	Первенство СФО, г. Новосибирск	январь	кадеты
19	Первенство СФО, г. Новосибирск	январь	юниоры
20	Первенство России среди кадетов	январь/февраль	кадеты
21	Первенство России среди юниоров	январь/февраль	юниоры
22	Региональный турнир памяти О. П. Крикорьянца, г. Омск	февраль	кадеты
23	Турнир памяти МС России Сергея Исакова, г. Самара	февраль	дети
24	Всероссийский турнир «Юность Москвы - II», г. Москва	март	кадеты
25	Всероссийский турнир по фехтованию«Весенняя Капель», г. Казань	март	кадеты, дети
26	Турнир «Владими́ро-Суздальская Русь» на призы В. Мошталева, г. Ковров	март	дети

27	Чемпионат СФО по фехтованию, г. Омск	апрель	взрослые
28	Чемпионат России	апрель	взрослые
29	Ледовое побоище, г. Новосибирск	апрель	дети
30	Всероссийский турнир на призы К. Азнавурян, г. Москва	апрель	дети
31	Турнир «Окские клинки» на призы Г. А. Свешникова и Л. Н. Шишовой, г. Дзержинск	апрель/май	кадеты, дети
32	турнир на звание капитана «Виктории», г. Новосибирск	май	кадеты
33	Сибирский региональный турнир на призы ЗМС России Л. А. Шутовой, г. Новосибирск	май	дети
34	Всероссийский турнир «Белые ночи» памяти двукратного Олимпийского чемпиона Э. Т. Винокурова, г. Санкт-Петербург	май	дети
35	Шпага Сибири, г. Новосибирск		кадеты
36	Всероссийские спортивные соревнования		юниоры, взрослые
37	Первенство Виктории		Дети, кадеты, юниоры
38	Международные старты		Дети, кадеты, юниоры, молодежь, взрослые