



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

**Решением заседания**

**Педагогического совета**

**СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**Протокол от 28.12.2024 № 4**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 28.12.2024 № 211-СО**

## **Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «фехтование»**

**Программа разработана на основании:** распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

**Срок реализации программы и возраст обучающихся на уровнях подготовки:**

Стартовый уровень – 2 года (с 6 до 7 лет)

Базовый уровень – 3 года (с 8 до 11 лет)

Продвинутый уровень – 5 лет (с 11 до 16 лет)

Авторы разработки:

Большакова О.А., заведующий отделением

Тишкова С.В., инструктор-методист

Санкт-Петербург

2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	13
<b>2.1.</b>	Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта	13
<b>2.2.</b>	Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки	13
<b>2.3.</b>	Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки	14
<b>2.4.</b>	Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «фехтование»	14
<b>2.5.</b>	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку	15
<b>2.6.</b>	Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем	16
<b>2.7.</b>	Планы применения восстановительных средств	20
<b>2.8.</b>	Планы антидопинговых мероприятий	23
<b>2.8.1.</b>	Определения терминов	23
<b>2.8.2.</b>	Общая информация по антидопингу	24
<b>2.8.3.</b>	План антидопинговых мероприятий	25
<b>2.9.</b>	Планы инструкторской и судейской практики	29
<b>2.10.</b>	Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля	31
<b>2.10.1.</b>	Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся	31
<b>2.10.2.</b>	Организация систематического медицинского контроля	32
<b>2.11.</b>	Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки	33
<b>2.12.</b>	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля	33
<b>2.12.1.</b>	Виды контроля подготовки	33
<b>2.12.2.</b>	Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке	33
<b>2.13.</b>	Сетевая форма реализации Программ	35
<b>III.</b>	<b>ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)</b>	35
<b>IV.</b>	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	35
<b>V.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»</b>	35

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, удовлетворения потребности в двигательной активности. По форме организации содержания и педагогической деятельности программа является очной.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»; распоряжения Комитета по образованию от 25 августа 2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющих образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

### **Адресат**

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 16 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы от 15 до 25 человек стартовый уровень, от 10 до 20 базовый уровень, от 4 до 8 продвинутого уровня.

Зачисление на обучение ведется на основании:

- Протокола приема нормативов по общей физической и специальной физической подготовки в группы на базовый уровень, продвинутого уровня.
- Копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении.
- Копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства.
- Справка от педиатра с указанием группы здоровья и физкультурной группы (для поступающих в группы стартового и базового уровня).
- Медицинское заключение о допуске по избранному виду спорта (для поступающих в группу продвинутого уровня).
- Копия эхокардиографии (УЗИ сердца).
- Согласие на обработку персональных данных.

- Заявление о приеме (осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет).
- Справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению.
- Фотографии поступающего в формате 3x4, в количестве 3 штук.
- Копия полиса обязательного медицинского страхования.
- Копия СНИЛС.
- Действующий сертификат РУСАДА (с 7 лет).

#### **Актуальность реализации**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «фехтование» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных фехтовальщиков на ознакомительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям фехтованием, преемственность в решении задач и укрепления здоровья детей, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего освоения дополнительной образовательной программы.

Образовательная среда на отделении фехтования - это спроектированное пространство для персонального развития, самоопределения и самореализации личности, предоставляющая обучающимся возможность занятий спортом и сохранения здоровья и физического развития средствами фехтования. Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей в занятиях спортом и формирования установки на здоровый образ жизни, ориентирована на решение актуальных проблем ребенка, соответствует социальному заказу родителей в части ранней физкультурно-спортивной подготовки ребенка.

Ранние сроки приобщения к специализации по виду спорта «фехтование» диктуются, с одной стороны, практическими задачами создания олимпийского резерва юных спортсменов, а с другой стороны, общевоспитательными и оздоровительными целями – гармоничного развития подрастающего поколения. Начиная занятия фехтованием с 6-и летнего возраста, уже к 10-12 годам обучающийся достигает высокого уровня физической подготовленности, что создает предпосылки для овладения более сложной техникой фехтования.

Занятия фехтованием развивают быстроту, ловкость, выносливость, силу, самообладание, способность к молниеносным решениям и действиям в сложных ситуациях боя.

У обучающихся по данной программе происходит существенное улучшение физической работоспособности – интегративного показателя как адаптационных, так и функциональных возможностей организма детей. Сопоставление показателей функциональных способностей до и после периода освоения программы обучающимися свидетельствует о благоприятном воздействии занятий фехтования на физическое развитие детей.

**Новизна программы** заключается в том, что процесс обучения и тренировки направлен на выявление и развитие индивидуальных способностей и талантов обучающихся, освоение данной программы является ознакомительным этапом многолетнего процесса обучения и тренировки юных фехтовальщиков, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения. Также новизна данной программы заключается в применении современных технологий в дополнительном образовании, частичной организации образовательного процесса дистанционно на информационно-коммуникационных ресурсах в случаях необходимости.

Особое внимание было уделено полному и углубленному изложению программного материала.

### **Уровень освоения**

В Программе три уровня освоения программы – стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.

Таблица 1

<b>Уровень подготовки</b>		<b>Общее количество учебных часов</b>	<b>Минимальный и предельный возраст прохождения Программы</b>	<b>Содержание Программы</b>	<b>Уровень освоения Программы</b>
Стартовый уровень		До 234 часа	с 6 до 7 лет	Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Гармоничное развитие физических качеств. Освоение базовых элементов фехтования. Укрепление здоровья.	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности и спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.
Базовый уровень	До года	До 234 часа	с 8 до 11 лет	Формирование теоретических знаний о фехтовании. Развитие общей и специальной физической, технической подготовки, освоение гимнастических программ. Развитие волевых и морально-этических качеств личности. Приобретение соревновательного опыта. Укрепление организма.	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности и спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; - стабильность состава спортсменов.
	Свыше года	До 312 часов			
Продвинутый уровень	До трех лет	До 468 часов	с 11 до 16 лет	Развитие функциональной	- динамика роста уровня общей,

	Свыше трех лет	До 624 часа		подготовленности. Воспитание специальных психических качеств. Приобретение соревновательного опыта.	специальной физической и техничко- тактической подготовленност и спортсменов; - стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; - состояние здоровья спортсменов
--	-------------------	----------------	--	---	---

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации учебно-тренировочного процесса;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «фехтование» на различных этапах многолетней подготовки.

#### **Цель и задачи**

**Цель** – формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств фехтования для укрепления и сохранения собственного здоровья, а так же удовлетворение потребности в двигательной активности детей, организация свободного времени обучающихся, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, самоопределение, создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое воспитание личности, повышение функциональных возможностей организма и выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

#### **Задачи:**

Основная задача – это вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, укрепление здоровья, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности в соответствии с индивидуальными способностями обучающегося; формирование начальной системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фехтовании.

#### **Обучающие:**

- обучить необходимым начальным элементам специальной физической подготовки по виду спорта «фехтование»;
- сформировать начальные теоретические знания, научить терминологии фехтования;
- ознакомить обучающихся с основами техники безопасности на занятиях.

#### Развивающие:

- сформировать коммуникативные компетентности в соответствии с возрастными особенностями;
- развить физических качества (сила, гибкость, выносливость, ловкость и др.);
- развить двигательные умения и навыки;
- сформировать представления о личных физических возможностях.

#### Воспитательные:

- воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества у обучающихся;
- сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и в здоровом образе жизни;
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям спортом;
- формировать личностные качества, необходимые для занятий спортом (трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, упорство, доброжелательность и др.).

#### **Планируемые результаты освоения**

##### **На стартовом уровне:**

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники фехтования;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий фехтованием.

##### **На базовом уровне:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники фехтования;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья, овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий фехтованием.

##### **На продвинутом уровне:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по фехтованию;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья, овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий фехтованием.

#### **Организационно-педагогические условия реализации ДОП:**

##### **Язык реализации**

В Учреждении образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

##### **Форма обучения**

Очная (с возможным применением дистанционных технологий). Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие, в программе практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие

в соревнованиях, показательных выступлениях, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика.

### **Особенности реализации**

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях фехтованием осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп Учреждения, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенность программы заключается в способе ее реализации и формировании учебно-тренировочных групп. Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта фехтование, сформировать у обучающихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Очень важно отметить, что учебно-тренировочный процесс проводится в группах. Во время занятий дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также обучающиеся становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе. Они становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

### **Условия набора и формирования групп**

Набор проводится на основании прохождения нормативов согласно нормативам в пункте 2.13 и количества лиц в группе согласно таблице № 4. Дополнительный набор осуществляется согласно вакантным местам в Учреждении.

### **Формы организации и проведения занятий**

Подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, а также теоретические занятия), в том числе с использованием дистанционных технологий (при необходимости);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- итоговая и промежуточная аттестация обучающихся;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 2

Виды учебно-тренировочных занятий

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства



<b>Индивидуальная</b>	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники
<b>Запрограммированная</b>	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
<b>Свободная</b>	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
<b>Смешанная</b>	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и условий занятий.

#### **Иные формы обучения, реализуемые в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»:**

**Самостоятельная подготовка.** Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют две основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

**Утренняя гигиеническая гимнастика** ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

**Самостоятельные учебно-тренировочные занятия.** Задача самостоятельного учебно-тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора учебно-тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 ч.

Структура оздоровительного учебно-тренировочного занятия (по общефизической подготовке) выглядит следующим образом:

– первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый учебно-тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя;

– четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

#### **Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.**

Фехтование – это олимпийский вид спорта, суть которого заключается в ведении боя с использованием холодного оружия. Различают следующие виды спортивного фехтования: на рапирах, на саблях, на шпагах. Фехтовальщикам необходимо нанести укол сопернику и отражать или избегать уколов по себе.

В фехтовальном бою возможны различные сочетания двигательных элементов, направленных на решение тактических задач. Из одного двигательного акта может вытекать несколько тактических вариантов завершения, влияющих на исход схватки.

Изменение двигательного или тактического компонента влияет на возможности и диапазон применения средств в каждой схватке боя.

Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, шириной 1,5х2 м и длиной 14 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы или удары аппарата.

Бой управляется и оценивается арбитром. Уколы, нанесенные фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе электрической схемы, проходящей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой.

Арбитр оценивает удары и уколы, основываясь на показаниях регистрирующего аппарата при учете правил боя в каждом виде фехтования. Бои в видах оружия имеют собственные специфические правила, позволяющие засчитывать уколы и удары или объявлять их недействительными.

Спортивные соревнования по фехтованию проводятся как между мужчинами, так и между женщинами. Фехтование входит в программу Олимпийских игр с 1896 года (мужчины) и с 1924 года (женщины).

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» культивирует следующие спортивные дисциплины вида спорта «фехтование»: на рапирах, на саблях и на шпагах - в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

#### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «фехтование»**

Фехтовальный бой – условный поединок на холодном спортивном оружии, регламентированный официальными правилами спортивных соревнований, которые позволяют определить победителя в схватке на основе установленных тактических приоритетов и времени опережения. В современном спортивном фехтовании поединки проводятся на трех видах оружия (шпагах, рапирах и саблях), и правила в этих видах различаются.

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

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

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

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

#### **Материально-техническое оснащение**

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» для реализации дополнительной общеразвивающей программы по фехтованию используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

- наличие спортивного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

#### **Кадровое обеспечение**

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» действует следующие требования к кадровому составу организаций:

Уровень квалификации лиц, реализующих дополнительную общеразвивающую программу по фехтованию, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на продвинутом уровне кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фехтование», а также на всех этапах привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта

Таблица 3

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «фехтование»

(Пункт № 1 к настоящим БТ к ДОП в области ФКиС (СОЭ) по виду спорта «фехтование»)

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
		Мальчики/девочки	Мальчики/девочки	
Стартовый уровень	2	6	7	15-25
Базовый уровень	3	8	11	10-20
Продвинутый уровень	5	11	16	4-8

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

### 2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Таблица 4

Количественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Количество человек в группе	
	Минимальный	Максимальный
Стартовый уровень	15	25
Базовый уровень	10	20
Продвинутый уровень	4	8

Таблица 5

Качественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Год обучения	Группа	Качественный состав
Стартовый уровень	1-й	СОс	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы.
	2-й		
Базовый уровень	1-й	СОб-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	2-й	СОб-2	
	3-й	СОб-3	
Продвинутый уровень	1-й	СОп-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов
	2-й	СОп-2	

	3-й	СОп-3	индивидуального отбора. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 1)
	4-й	СОп-4	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	5-й	СОп-5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 2)

### 2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки

Режимы учебно-тренировочной работы соответствуют «Положению о режиме занятий, обучающихся в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Таблица 6

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

(Пункт № 2 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «фехтование»)

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	4,5	6	9	12
Количество тренировок в неделю	2-3	2-3	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	До 234	До 234	До 312	До 468	До 624

### 2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «фехтование»

Таблица 7

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «фехтование»

(Пункт № 3 к настоящим БТ к ДОП в области ФКиС (СОЭ) по виду спорта «фехтование»)

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	27-30	27-30	17-20	10-13	4-7
Специальная физическая подготовка (%)	16-21	16-21	26-31	29-34	27-34
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	48-51	51-54	55-58

<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</b>	1-2	1-2	1-2	2-4	3-5
<b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)</b>	*	*	*	не менее 1	не менее 2

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренным Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год, согласованный решением педагогического совета и утвержденного директором учреждения. Календарь соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год опубликован на официальном сайте информационно-телекоммуникационной сети интернет в разделе «Документы».

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку**

### **Стартовый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по фехтованию допускаются дети от 6 до 7 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год.

Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям фехтованием. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

### **Базовый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по фехтованию допускаются дети от 8 до 11 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год, копию ЭХО-сердца, заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям фехтованием. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

### **Продвинутый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике допускаются дети от 11 до 16 лет, прошедшие и допущенные к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях по результатам углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год) или текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), имеющие заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям фехтованием. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

## **2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем**

Таблица 8

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «фехтование»

(Пункт № 6 к настоящим БТ к ДОП в области ФКиС (СОЭ) по виду спорта «фехтование»)



№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	10
4.	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	10
5.	Налокотники для фехтования	пар	10
6.	Перчатки для фехтования	пар	10
7.	Чехол-сумка для оружия	штук	10
8.	Гетры белые	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
9.	Маска стандартная для фехтования	штук	
10.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	комплект	
11.	Нагрудник	штук	
12.	Перчатки для фехтования	пар	
13.	Перчатки для фехтования	пар	
14.	Протектор груди (мужской)	штук	
15.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	
16.	Протектор-бандаж для паха	штук	
17.	Обувь для фехтования	пар	
18.	Чехол для оружия на колесах	штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»			
19.	Шнур к электрошпаге	штук	10
20.	Защита ноги	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
21.	Защита руки	штук	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»			
22.	Шнур к электрорапире	штук	10
23.	Электрокуртка	штук	10
24.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
25.	Шнур к электрорапире	штук	
26.	Электрокозырек на маску	штук	
27.	Электрокуртка	штук	
28.	Шнур-масса	штук	

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»			
29.	Шнур к сабле	штук	10
30.	Электрокуртка	штук	10
31.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
32.	Шнур к электросабле	штук	
33.	Шнур-масса	штук	
34.	Электрокуртка	штук	
35.	Электронакладка на перчатку	штук	

Закупка новой экипировки после указанного срока использования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Таблица 9

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «фехтование» (Пункт № 5 к настоящим БТ к ДОП в области ФКиС (СОЭ) по виду спорта «фехтование»)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный	штук	1
2.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
3.	Катушка-сматыватель	штук	8
4.	Клинок	штук	22
5.	Конусы спортивные	комплект	1
6.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
7.	Оружие тренировочное	штук	10
8.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
9.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
10.	Стеллаж для оружия	штук	2
11.	Тиски слесарные	штук	1
12.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
13.	Фехтовальная дорожка	штук	4
14.	Электрооружие	штук	10
15.	Электропаяльник	штук	2
16.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
17.	Тренировочное оружие	штук	на тренера-преподавателя
			1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага», «рапира»			
18.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
19.	Щуп для шпаги	штук	2
20.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1
21.	Клинок к электрошпаге	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
22.	Шнур к электрошпаге	штук	
23.	Электронаконечник к электрошпаге	штук	
24.	Электрошпага	комплект	
25.	Проклейка шпага	штук	
26.	Клинок к электрорапире	штук	
27.	Наконечник к электрорапире	штук	
28.	Проклейка рапира	штук	
29.	Электрорапира	комплект	
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»			
30.	Клинок к сабле	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
31.	Сабля	комплект	

## **2.7. Планы применения восстановительных средств**

Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медикобиологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в фехтовании, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

*Медико-биологические средства восстановления* подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего, избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

*Основные принципы питания спортсменов:*

К основным принципам питания спортсменов относят:

– снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;

– соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;

– выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;

– использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;

– создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;

– разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;

– включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;

– использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;

– индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

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

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет лично тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 10

**План применения восстановительных средств**

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: <ul style="list-style-type: none"> <li>• водные процедуры закаливающего характера,</li> <li>• душ, теплые ванны,</li> <li>• прогулки на свежем воздухе,</li> <li>• рациональные режимы дня и сна, питания,</li> <li>• рациональное питание, витаминизация,</li> <li>• тренировки в благоприятное время суток.</li> </ul>	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+

4.	<p><b>Физиотерапевтические средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;</li> <li>• ванны: хвойные, жемчужные, солевые;</li> <li>• бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);</li> <li>• ультрафиолетовое облучение;</li> <li>• аэризация, кислородотерапия;</li> <li>• массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание</li> </ul>	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсменов	-	-	+
----	---	--	---	---	---

## 2.8. Планы антидопинговых мероприятий

### 2.8.1. Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** — любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **2.8.2. Общая информация по антидопингу**

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:



1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### 2.8.3. План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий составляется и проводится для каждого уровня подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющий дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).

Таблица 11

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

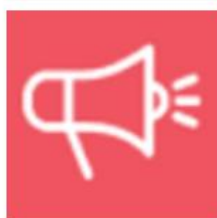
Спортсмен ы	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	Вид программы	Тема		

<b>Стартовый / базовый уровень</b>	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
<b>Продвинутый уровень</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

**Полезные ссылки:**



Сообщить о допинге



видео-урок «Система АДАМС:  
пошаговая видео-инструкция»



Официальный сайт РАА  
«РУСАДА»



Образовательный  
антидопинговый онлайн-курс



Официальный сервис по  
проверке препаратов



Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –  
Министерство спорта  
Российской Федерации



## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапов многолетней подготовки фехтовальщиков. Решение этих задач целесообразно начинать на продвинутом уровне подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся продвинутого уровня должны овладеть принятой в фехтовании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Таблица 12

### Примерное содержание инструкторской (трениерско-преподавательской) практики

Содержание работы	Продвинутый уровень
1. Навыки строевой подготовки. Строевые приемы. Команды: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Налево-РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!» Расчет. Команды: «По порядку РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», Повороты на месте. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!».	+
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	+
3. Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (Всероссийскому дню фехтования, Новому году, 1 сентября).	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными фехтовальщиками по истории вида спорта, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-
5. Объяснение ошибок спортсменов своей группы.	+
6. Наставничество над 1-2 новичками. Обучение простейшим элементам.	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками (методика проведения учебно-тренировочных занятий)	-

8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.	-
9. Беседа, лекция на тему техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.	+
10. Обучение основам техники и методики обучения упражнениям фехтования.	-
11. Обучение в спарринге.	—
12. Участие в соревнованиях Учреждения в качестве выводящего тренера- преподавателя групп начальной подготовки	—

Таблица 13

**Примерное содержание подготовки судей по спорту**

№п/п	Темы судейской практики	Продвинутый этап	
		до 3-х лет	свыше 3-х лет
1.	<b>Теоретическая подготовка</b> Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований отдельных видов	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров- преподавателей	-	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	+
	Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	+
	Оценка техники.	+	+
	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	+	+
	Особенности судейства.	+	+
	Методика и техника судейства.	-	-

	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-
	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях	-	-
	Особенности проведения массовых соревнований по фехтованию	-	-
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по фехтованию.	+	+
2.	<b><u>Практическая подготовка</u></b>		
	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения.	-	+

## 2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля

### 2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

**Основные задачи медицинского обеспечения.** Основные задачи медицинского обеспечения в фехтовании:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки фехтовальщиков к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий фехтованием и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

**Врачебное обследование** (медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля).

Для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

**2.10.2. Организация систематического медицинского контроля**

Наименование мероприятия	Стартовый уровень	Базовый Уровень	Продвинутый уровень
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от этапа подготовки	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	+	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от этапа подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является



психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

## 2.11. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»; тестов индивидуального отбора, утвержденных СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год; перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

## 2.12. Виды контроля подготовки, нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, сроки проведения контроля

### 2.12.1. Виды контроля подготовки

В рамках Программы используются виды контроля:

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «фехтование».

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по уровням подготовки посредством сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов для перевода на последующий уровень программы и тесты индивидуального отбора, проводимые Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

### 2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Таблица 15

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта

«фехтование»

(Пункт № 7 к настоящим БТ к ДОП в области ФКиС (СОЭ) по виду спорта

«фехтование»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+8

	скамье (от уровня скамьи)					
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее		не менее	
			7.0		6.0	
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3.	Челночный бег 2х7 м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8
3.Тесты индивидуального отбора, утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год						

Таблица 16

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «фехтование»  
(Пункт № 8 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «фехтование»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	

			5,4	7,0
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
2.4.	Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег 14 м	с	не более	
			3,8	4,0
<b>3. Тесты индивидуального отбора, утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

### **2.13 Сетевая форма реализации Программы**

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

## **III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)**

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Годовой учебно-тренировочный план опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

## **IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Календарный учебный график опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

## **V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Пример рабочих программ по виду спорта «бокс», состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 2.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ,** необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.
4. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника, тактика, тренировка. – М.: Информационные технологии, 2019. – 107 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
6. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.
7. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.
8. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.
9. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
10. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 152 с.
11. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.
12. Тышлер Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.
13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
14. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ,** необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. слайды,
2. слайд-фильмы,
3. видеофильмы образовательные,
4. учебные кинофильмы,
5. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ,** необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);  
<https://www.rusfencing.ru/> (сайт Федерации фехтования России);  
<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);  
<https://spb-fencing.org/> (сайт Федерации фехтования Санкт-Петербурга);  
<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»).

## ОБЩАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ ФЕХТОВАНИЯ

**Атака** - инициативное наступательное действие с целью нанесения укола (удара), выполняемое выпрямлением вооруженной руки с непрерывной угрозой поражаемой поверхности противника.

**Атака основная** - начинающая боевую схватку.

**Атака на подготовку** - выполненная на противника, приближающегося с целью перехода в атаку.

**Атака ответная** - выполненная на противника, отступающего после неудавшейся атаки.

**Атака повторная** - выполненная на противника, защитившегося без попытки ответа, отступлением или уклонением.

**Атаки обоюдные** - начинаемые и завершаемые обоими фехтовальщиками одновременно.

**Атака простая (ответ, контратака, ремиз, нападение с прямой рукой)** - выполняемая с односторонним движением оружия.

**Атака с действиями на оружие** - состоящая из батмана (захвата, завязывания) и укола (удара).

**Атака (ответ) с финтами** - выполняемая с угрожающими движениями оружием и уколом (ударом).

**Атака комбинированная** - состоящая из действия на оружие, финтов и укола (удара).

**Атака с задержкой** - выполняемая с кратковременной остановкой оружия по ходу выполнения финта или укола (удара).

**Батман** - удар оружием по клинку противника с целью его поколебать или вывести за пределы поражаемой поверхности.

**Батман (захват, отбив) прямой** - выполняемый перемещением клинка в горизонтальной плоскости.

**Батман (захват, отбив) полукруговой** - выполняемый перемещением клинка в вертикальной плоскости.

**Батман (захват, отбив) круговой** - выполняемый вертикальным и горизонтальным перемещениями клинка с возвратом в первоначальную позицию.

**Батман (отбив) проходящий** - выполняемый скользящим движением вдоль клинка с последующим обведением острия.

**Батман (отбив) ударный** - выполняемый встречным движением клинка к оружию противника.

**Боевая стойка** - положение фехтовальщика, отражающее его готовность к ведению поединка.

**Боевая схватка** - отдельный эпизод поединка, состоящий из непрерывно следующих действий.

**Бой** - спортивный поединок на холодном оружии, обусловленный правилами соревнований.

**Бой ближний** - фрагмент поединка, в котором участники имеют возможность поразить противника, действуя только оружием.

**Бой наступательный** - с преимущественным применением атак, завоеванием поля боя.

**Бой оборонительный** - с преимущественным применением средств противодействия атакам (защит и ответов, контратак, нападения с прямой рукой), отступления и уклонения.

**Бой маневренный** - с постоянными глубокими перемещениями по фехтовальной дорожке.

**Бой позиционный** - с незначительными перемещениями по фехтовальной дорожке.

**Бой скоротечный** - с борьбой за атакующую инициативу и незначительной подготовкой боевых действий.

**Бой выжидательный** - с продолжительной подготовкой боевых действий.

**Владеть соединением** - быть защищенным от нападений прямо.

**Вызов** - действие, побуждающее противника на применение определенного действия.

**Выпад** - движение фехтовальщика вперед из боевой стойки толчком сзади стоящей ноги и последующей опорой на выставляемую вперед стоящую ногу.

**Гарда** - металлический щиток выпуклой формы на эфесе оружия для защиты кисти от уколов (ударов).

**Границы поля боя** - линии, ограничивающие фехтовальную дорожку (боковые и задние).

**Двойной перевод** - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в другой сектор, с целью обойти прямую (полукруговую) защиту противника.

**Действие** - движение фехтовальщика, применяемое для решения тактических задач в отдельной схватке.

**Действие однотопное (двухтопное, трехтопное, многотопное)** - продолжительностью выполнения одного (двух, трех, серий) движения (действия) оружием.

**Действие подготавливающее** - без задачи нанесения или отражения укола (удара).

**Действие обусловленное** - основанное на быстроте простых двигательных реакций, с predetermined сектором завершения нападения, направлением действия на оружие и финтов, их количеством, направлением защитного движения оружием.

**Действие с выбором** - основанное на проявлениях дизъюнктивных сложных реакций, состоящее из двух или нескольких вариантов защиты (нападений).

**Действие с переключением** - основанное на проявлениях дифференцировочных реакций, выполняемое непрерывно в ходе схватки после другого начавшегося действия.

**Действие преднамеренное** - выполнение которого спортсмен заранее предполагал.

**Действие экспромтное** - выполняемое при неожиданно возникающем поводе.

**Действие преднамеренно-экспромтное** - с преднамеренной начальной фазой и экспромтным завершением.

**Действие первого намерения** - без передачи противнику тактической и временной правоты в ходе схватки.

**Действие последующих намерений** - с передачей противнику тактической правоты или преимущества во времени и последующим их завоеванием в ходе непрерывной схватки.

**Действие с выигрышем темпа** - с опережением продолжительностью выполнения одного простого действия оружием, фиксируемым визуально руководителем боя на рапире и сабле, электрофиксатором - на шпаге.

**Действительный укол (удар)** - отчетливо нанесенный в поражаемую поверхность.

**Дистанция** - расстояние между фехтовальщиками в поединке.

**Дистанция ближняя** - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом), действуя только вооруженной рукой.

**Дистанция средняя** - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом) с выпадом.

**Дистанция дальняя** - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом), сделав предварительно шаг вперед и выпад ("стрелу").

**Дистанция сверхдальняя** - расстояние между фехтовальщиками, превышающее длину атаки со скачком и выпадом ("стрелой").

**Доктрина фехтовальщика** - понятие, отражающее подход спортсмена к решению конкретных задач схватки, боя, соревнования.

**Завязывание** - разновидность захвата с перемещением клинка противника в различных плоскостях.

**Закрытие назад (вперед)** - возвращение в боевую стойку после выпада, шага (скачка) и выпада.

**Захват** - силовое воздействие оружием на клинок противника в соединении с ним.

**Защита** - отражение оружием оружия противника, совершающего атаку или контратаку.

**Защита конкретная** - применяемая с целью отражения нападения противника в определенный сектор.

**Защита обобщающая** - выполняемая для отбива оружия нападающего противника при разнонаправленных перемещениях клинка.

**Игра оружием** - перемещение клинка как при отсутствии, так и при наличии контакта с оружием противника.

**Исходное положение перед боем** - положение фехтовальщика с вытянутым вперед оружием и маской в невооруженной руке.

**Комбинация приемов (действий) двухступенчатая (трехступенчатая)** - состоящая из двух (трех) непрерывно выполняемых в одной схватке действий или приемов нападения и маневрирования.

**Контратака** - нападение на противника с целью опередить начатую им атаку или избежать укола оппозицией, уклонением.

**Контрзащита** - отражение оружием ответа противника.

**Контрответ** - нападение, выполняемое непосредственно после отражения оружием ответа противника.

**Контртемп** - нападение с целью опередить атаку противника на подготовку.

**Лезвие** - рубящий край сабельного клинка.

**Линии фехтовальные** - условное понятие о сторонах пространства, лежащих внутри и снаружки (вверх и вниз) от клинка фехтовальщика.

**Ложные нападения и защиты** - выполняемые с меньшей длиной, чем это необходимо при нанесении укола (удара) противнику, с большей глубиной - при отражении его нападений.

**Маневрирование** - глубокое перемещение по полю боя.

**Маскировка** - действие, отвлекающее противника от определенных намерений или предстоящих действий, скрывающее состояние.

**Намерение** - тактическая задача боевого действия.

**Нападение** - попытка нанести укол (удар) вне зависимости от тактической правоты или разницы во времени между действиями фехтовальщиков.

**Нападения встречные** - выполненные с целью противодействия атакующему (наносящему ответ) противнику, при взаимных попытках нанесения укола (удара).

**Нападение с прямой рукой (укол из положения "оружие в линии")** - нападение на атакующего с целью использовать тактическую правоту при взаимных уколах, избегая столкновения с оружием противника.

**Недействительный укол (удар)** - нанесенный в непоражаемую поверхность фехтовальщика.

**Непоражаемая поверхность** - части тела фехтовальщика, нападения в которые не засчитываются.

**Обух** - утолщенный край сабельного клинка.

**Оппозиция** - силовое воздействие оружием на оружие противника с целью закрыть один из секторов поражаемой поверхности в ходе нападения и избежать укола (удара).

**Оружие фехтовальное** - рапиры, шпаги, сабли, состоящие из клинка, гарды, рукоятки.

**Острие клинка** - конец оружия, предназначенный для нанесения укола, имеющий наконечник.

**Отбив** - отражение клинка противника, приближающегося к поражаемой поверхности.

**Отбив отведением** - выполняемый из соединения силовым противопоставлением своего клинка оружию противника.

**Отбив подстановкой** - выполняемый выдвижением сильной части клинка в определенный сектор.

**Отбив уступающий** - выполняемый противопоставлением сильной части своего клинка оружию противника путем его перемещения из верхнего соединения в нижнее или из нижнего в верхнее.

**Ответ** - нападение, выполняемое непосредственно после защиты.

**Перевод** - нападение, выполняемое с обведением клинка, гарды или вооруженной руки противника.

**Перенос** - нападение, выполняемое с обведением острия клинка противника.

**Перемена соединения** - перемещение оружия из одной линии в другую.

**Позиция** - положение оружия по отношению к собственной поражаемой поверхности фехтовальщика.

**Показ укола (удара)** - угрожающее движение оружием в направлении поражаемой поверхности противника, имитирующее начальную фазу нападения.

**Поле боя** - площадка, предназначенная для ведения поединка фехтовальщиков.

**Поражаемая поверхность** - части тела фехтовальщика, нападения в которые засчитываются в соревнованиях.

**Правый (левый) бок** - часть туловища фехтовальщика, поражаемая в боях на саблях.

**Прием** - специализированное положение и движение фехтовальщика, отличающееся характерной двигательной структурой, взятое вне тактической ситуации.

**Приемы маневрирования** - шаги, скрестные шаги, скачки, бег, закрытия после выпада.

**Приемы нападения** - выпад, "стрела", шаг (скачок) и выпад.

**Прямая рука** - положение, в котором вооруженная рука спортсмена выпрямлена, а острие клинка угрожает поражаемой поверхности.

**Разведка** - действие, применяемое с целью получения информации о противнике.

**Рапира** - спортивное колющее оружие весом 500 г с клинком длиной до 90 см прямоугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 12 см.

**Ремиз** - нападение после столкновения с защитой противника с целью опережения ответа.

**Сабля** - спортивное рубяще-колющее оружие весом до 500 г с клинком не более 88 см трапецевидного сечения и овальной гардой, имеющей дужку.

**Салют** - приветствие движением оружия.

**Сектор** - часть поражаемой поверхности фехтовальщика, ограниченная вертикальной и горизонтальной линиями, пересекающимися в центре гарды. сектор может быть верхним или нижним, внутренним или наружным.

**Скачок** - перемещение фехтовальщика без скрещивания ног с использованием безопорной фазы.

**Скрестный шаг** - перемещение фехтовальщика со скрещиванием ног.

**Соединение** - соприкосновение клинков.

**Средства фехтования** - действия, используемые фехтовальщиками в бою, а также технические приемы и боевые действия, применяемые в процессе тренировки.



**Столкновение** - резкое соприкосновение фехтовальщиков какими-либо частями тела по вине одного или обоих спортсменов.

**Стрела (бросок или "флеш")** - прием нападения, выполняемый бегом или прыжком из боевой стойки и приземлением на выставляемую сзади стоящую ногу.

**Строевая стойка** - положение фехтовальщика с оружием и маской в невооруженной руке.

**Схватка одноактная (двух, трехактная, многоактная)** - состоящая из одного действия (двух, трех, многих действий) спортсмена, а также противодействия противника.

**Тактика** - характер ведения боя и сумма способов обыгрывания, применяемых фехтовальщиком в единоборстве.

**Тактическая правота** - преимущество, определяемое правилами соревнований для атак и ответов при взаимных уколах (ударах) в фехтовании на рапирах и саблях.

**Техника** - совокупность наиболее целесообразных приемов фехтовального боя, а также структура и другие параметры их выполнения.

**Удар** - прикосновение лезвия (или первой трети обуха со стороны острия) клинка с определенной силой к поражаемой поверхности противника.

**Удвоенный перевод** - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в тот же сектор с целью обойти круговую защиту противника.

**Уклонение** - перемещение поражаемой поверхности с целью затруднить противнику нанесение укола (удара) и избежать его получения.

**Укол** - прикосновение острия клинка к поражаемой поверхности противника с определенной силой, фиксируемое аппаратом-электрофиксатором.

**Укол (удар), показ укола (удара) прямо** - нападение (или угроза) без необходимости обходить оружие или части тела противника.

**Укол с углом** - нападение, при котором предплечье вооруженной руки фехтовальщика и оружие образуют угол.

**Фехтование** - вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии.

**Фехтовальный темп** - продолжительность выполнения одного простого действия.

**Финт** - угрожающее движение оружием, вызывающее у противника реагирование защитой.

**Части клинка** - условное деление клинка на слабую (ближнюю к острию оружия), среднюю и сильную (ближнюю к гарде) части.

**Чувство боя** - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на быстроте и точности двигательных восприятий.

**Чувство времени** - специализированное свойство фехтовальщика в оценке микроинтервалов времени.

**Чувство дистанции** - специализированное свойство фехтовальщика основанное на точности оценки расстояния до противника.

**Чувство оружия** - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на быстроте и точности тактильных восприятий.

**Шаг** - перемещение фехтовальщика по полю боя, исключая фазу и скрещивание ног.

**Шаг (скачок) и выпад** - прием нападения, состоящий из непрерывно выполняемых шага (скачка) и выпада.

**Шпага** - спортивное колющее оружие весом до 770 г с клинком длиной до 90 см трехугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 13,5 см.

**Электрофиксатор** - аппарат для судейства боев, фиксирующий уколы и удары в фехтовании на рапирах, шпагах, саблях, преимущество во времени нанесения укола в фехтовании на шпагах.

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

**Решением заседания**

**Педагогического совета**

**СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**Протокол от 28.12.2024 № 4**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**от 28.12.2024 № 211-СО**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по фехтованию**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся групп стартового уровня подготовки**

**спортивно-оздоровительного этапа**

**(СОс-1,2)**

**Составители: тренер-преподаватель  
Травкина Таисия Юрьевна  
заведующий отделением  
Большакова Оксана Анатольевна  
инструктор-методист  
Тишкова Светлана Викторовна**

**г. Санкт-Петербург**

**20\_\_ г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....
3.	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Общая физическая подготовка .....
4.2.	Специальная физическая подготовка .....
4.3.	Технико-тактическая подготовка.....
4.4.	Теоретическая, психологическая подготовка .....
4.5.	Иные мероприятия.....
5.	Требования к уровню подготовки.....
6.	Контрольно-переводные испытания.....
7.	Медицинский контроль.....
8.	Литература.....

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В рабочей программе представлены основные разделы подготовки фехтовальщиков групп стартового уровня подготовки, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

### **Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы:**

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «фехтование», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении. Выполнение контрольных нормативов.

### **Задачи программы:**

#### *образовательные:*

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в фехтовании

#### *развивающие:*

- развивать физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)
- вырабатывать представление о работе с оружием и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

#### *воспитательные:*

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, потребность в здоровом образе жизни.
- воспитывать морально-волевые качества спортсмена: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру-преподавателю и товарищам.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы по фехтованию у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация)
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем)
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

### **Частные задачи на учебно-тренировочный год:**

1. Развивать координационные способности
2. Развивать скоростно-силовые способности

По окончании годовичного цикла обучающиеся должны выполнить требования контрольно-переводных нормативов.

### **Формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные занятия (обучение элементам фехтования, спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики);
- игровые тренировки (подвижные игры, эстафеты);
- занятия «Забочусь о своем здоровье» (обучение расслаблению, оздоровительной дыхательной гимнастике);
- теоретические занятия (техника безопасности, правила вида спорта «фехтование», антидопинг).

**Ожидаемые результаты:** выработать устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта, укрепить здоровье и физическое развитие, выдержку и силу воли, узнать основы техники безопасности на занятиях, освоить начальные простые стойки и приемы фехтования.

В результате регулярных занятий развиваются ориентация в пространстве и времени, согласованность и координированность индивидуальных и коллективных действий, точность и ритмичность движений, волевые черты характера, дисциплинированность.

Рабочая программа **первого и второго годов** обучения рассчитана до 234 часов подготовки (*табл.1*). Разбивка занятий по темам на 1 и 2 году обучения совпадает, при этом на 2 году обучения в процессе повтора теоретический материал закрепляется и дополняется, выполнение физических упражнений совершенствуется.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольно-переводными испытаниями.

Ожидаемые результаты и формы их проверки на стартовом этапе обучения:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

*Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:*

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке;

**Стартовый уровень подготовки** является подготовительным звеном в системе многолетней подготовки юных фехтовальщиков. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справка). Подготовка детей в группах стартового уровня подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на базовом и продвинутом уровнях, строится подготовка фехтовальщиков более высокой квалификации.

Стартовый уровень подготовки включает общую физическую подготовку с элементами фехтования, оздоровление детей средствами физической культуры и спорта, развитие их двигательных качеств, ловкости, быстроты и силы, привитие им потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни.



Таблица 1 продолжение

[illegible]

# **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** **НА СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (СОс-1,2)**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОс-1,2 (ОФП)														
Подвижные игры: Занятие 1. «Хвост дракона» Занятие 2. «Болтающийся вагон» Занятие 3. «Удочка» Занятие 4. «Самый гибкий»  Спортивные игры: Занятие 5. Баскетбол, мини-футбол, флорбол (на выбор). Основные передвижения. Упрощенные правила игры. Занятие 6. Строевые упражнения. Расчет по порядку. Эстафеты с включением элементов гимнастики. Игры с метанием мяча в цель.	10		1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	Подвижная игра тренирует гибкость, ловкость, учит держать равновесие, концентрировать внимание, регулировать точность движения. В игре движение реализуется наиболее творчески. Игра снимает мышечную скованность, раскрывает способности к импровизации, тренирует активное реагирование и избавляет от стресса.
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 7. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 8. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 9. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 11. Упражнения в расслаблении для рук.	10	0,5	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 12. Упражнения для стопы и голени.	10	1	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на



Занятие 13. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 14. Упражнения для ног. Занятие 15. Ходьба и бег. Занятие 16. Прыжки с места в длину.														развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 17. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 18. Различные виды планок. Занятие 19. Поднимание ног. Занятие 20. Боковые скручивания. Занятие 21. Упражнение для комплексной проработки пресса.	10	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	0,5	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 22. Виды ходьбы. Занятие 23. Выпады. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 25. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 26. Упражнения для всего тела.	10	1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1	1	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОс-1,2 (СФП)</b>														
Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств: Занятие 27. Закрепление боевой стойки.	4	0,5		0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5		0,5	Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с

Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1,2).														вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер. Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств: Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1). Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2).	4		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5		0,5	0,5	Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.
Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 31. Особенности выносливости фехтовальщика. Занятие 32. Учебные бои с заданиями.	4,5	0.5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	1			0,5	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная):	4		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0.5	Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые

Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, в сочетании с силовыми упражнениями. Занятие 34. Упражнения на растягивание.														приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 35. Бой с незнакомыми противниками, завязки, «немые уроки». Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании. Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.	4,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Занятие 41. Равновесие.	4,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.
Физические упражнения на развитие прыгучести: Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	4,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

														Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>III. ТЕМА - ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОс-1,2</b>														
Занятие 44. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги). Занятие 45. Специализированные положения, приемы передвижений (позиции, выпады). Занятие 46. Изучение позиций в защите.	<b>42,5</b>	3	4	5	3	3	4	4	3	3,5	3	3	4	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 обучающихся.
Занятие 47. Виды атак. Занятие 48. Перемены позиций и уколы. Занятие 49. Защита и атака.	<b>44</b>	4	3	5	3	3	4	4	3	4	3,5	3	4,5	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.
Занятие 50. Обучение контратакам. Занятие 51. Основы тактических знаний. Занятие 52. Развитие тактических качеств.	<b>43,5</b>	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3,5	4	Фехтовальная тренировка начального этапа 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.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>132</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>11,5</b>	<b>9,5</b>	<b>9,5</b>	<b>12,5</b>	
<b>IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ СОс-1,2</b>														
Занятие 53. Физическая культура и спорт в России.	3	0,5			0,5	0,5					0,5	1		Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
Занятие 54. История фехтования.	2,5	0,5				0,5				0,5	0,5	0,5		Зарождение фехтования. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием. Фехтование в новое время. Виды фехтования. Развитие фехтования в России. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх.
Занятие 55. Терминология фехтовальных упражнений.	2	0,5			0,5						0,5	0,5		Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины фехтовальных упражнений. Правила и формы записи фехтовальных элементов. Специальные термины.
Занятие 56. Правила поведения в тренировочном зале и пользование инвентарем.	2	0,5				0,5				0,5			0,5	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании оружия.
Занятие 57. Личная и общественная гигиена.	2		0,5		0,5					0,5			0,5	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

Занятие 58. Предупреждение травматизма. Занятие 59. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.	2	0,5				0,5				0,5			0,5	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
Занятие 60. Психологическая подготовка.	4,5		0,5		0,5		0,5		2		0,5		0,5	Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>18</b>	<b>2,5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>V. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ СОс-1,2</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	0,5				1	0,5				0,5	0,5	1	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>				<b>1</b>	<b>0,5</b>				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>234</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	

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

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ

#### СОс-1,2 (ОФП) – 50 часов

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

#### **Подвижные игры:**

##### **Занятие 1. «Хвост дракона»**

«Хвост дракона» — веселая и подвижная игра, развивающая внимание, реакцию и ловкость. Количество играющих не менее 4 человек (но чем больше, тем интереснее и веселее).

Игроки встают друг за другом, взяв впереди стоящего за талию (как бы образуя дракона/змею). Стоящий впереди — голова дракона, задний — хвост.

«Голова» дракона пытается поймать свой «хвост», а «хвост» должен увернуться от «головы», при этом все остальные звенья дракона/змеи не должны расцепляться.

Когда передний игрок поймает заднего, пойманный становится «головой». Остальные меняются местами по желанию. Игра продолжается. Игра не имеет определенного окончания и победителей.

##### **Занятие 2. «Болтающийся вагон»**

«Болтающийся вагон» — динамичная, веселая игра, способствующая развитию реакции и координации движений.

Участники делятся на группы по три и более человека — «поезда». Два человека остаются без групп — «болтающиеся вагоны». Поезда начинают бегать по кругу, препятствуя резкими поворотами «болтающимся вагонам» прицепиться к себе. Цель «вагонов» — прицепиться к хвосту «поезда». После того, как «болтающемуся вагону» удастся прицепиться к «поезду» первый игрок (голова «поезда») сам становится «болтающимся вагоном».

##### **Занятие 3. «Удочка»**

«Удочка» - веселая детская игра со скакалкой на выносливость и координацию движений. В нее можно играть очень большой группой (10 — 20 человек).

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.

Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.

Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

##### **Занятие 4. «Самый гибкий»**

«Самый гибкий» — подвижная, веселая игра для большой группы детей. Игра помогает развить гибкость и координацию движений.

Тренер-преподаватель натягивает между двумя столбами скакалку на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под нее, выгибаясь назад, не задевая веревки.

Каждый раз, когда игроки проходят под веревкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку — выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остался последним.

#### **Спортивные игры:**

**Занятие 5.** Баскетбол, мини-футбол, флорбол (на выбор). Основные передвижения. Упрощенные правила игры.

**Занятие 6.** Строевые упражнения. Расчет по порядку. Эстафеты с включением элементов гимнастики. Игры с метанием мяча в цель. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

**Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.**

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

**Занятие 7.** Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

**Занятие 8.** Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

**Занятие 9.** Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

**Занятие 10.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

**Занятие 11.** Упражнения в расслаблении для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полуклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;



- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.

- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

### **Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.**

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

#### **Занятие 12. Упражнения для стопы и голени:**

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;

- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

#### **Занятие 13. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:**

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;

#### **Занятие 14. Упражнения для ног:**

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- обратный и боковой выпады;
- приседания на одной ноге;
- подъем ноги лежа;
- подъем ног на четвереньках.

#### **Занятие 15. Ходьба и бег:**

- ходьба пригнувшись, ходьба в приседе;
- бег широким шагом, выпадами;
- бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы;
- ходьба с паузами;
- ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет;
- ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.

#### **Занятие 16. Прыжки:**

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

### **Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.**

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

**Занятие 17.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

**Занятие 18.** Различные виды планок:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.

- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- планка с ногами на гимнастическом шаре.

**Занятие 19.** Поднимание ног:

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

**Занятие 20.** Боковые скручивания:

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.

**Занятие 21.** Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу.

**Физические упражнения на развитие силы мышц спины.**

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

**Занятие 22.** Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;

- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 23.** Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

**Занятие 24.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

**Занятие 25.** Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

**Занятие 26.** Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;

- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;

- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закройте глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);

- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;

- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для фехтования и совершенствования техники;

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОс-1,2 (СФП) – 30 часов**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

### ***Развитие силы***

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

**Занятие 27.** Закрепление боевой стойки. Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для боя) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног, спины, груди и брюшного пресса, а также мышц кисти и предплечья.

- приседания в стойке (Исходное положение - боевая стойка, выполняйте приседания глубоко вниз с возвратом в боевую стойку и со сменой впереди стоящей ноги);

- выпад (многократное повторение этого базового движения неизбежно приведёт фехтовальщика к улучшению качества проведения атак в бою. Больше повторений - эффективнее выпад);

- передвижения. Для полноценной тренировки передвижений желательно иметь пространство (метров 15-20 дорожки). Начинайте комплекс упражнений в боевой стойке с оружием или без, используя всю длину дорожки: шаги вперед/назад, длинные/короткие, выпады, шаг вперед-выпад, флеш-атаки.

**Занятие 28.** Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1):

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах;
- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направленности, в группировках различного вида;

- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту;

Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2):

- движения «стрелой» (3-5 попыток в одном направлении и с переменной направленности);
- вращения, круги, махи оружием;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

### ***Развитие скоростных качеств***

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

**Занятие 29.** Упражнения для совершенствования быстроты движений (1):

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (боевой стойки, низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;

- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);

- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх;

- руки в упоре о стену — бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро и с замедлением в короткие отрезки времени — 8—12 сек.

**Занятие 30.** Упражнения для совершенствования быстроты движений (2):

- скоростные движения ногами (стопами, голенями), имитация бега на месте и т.д.;

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;

- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

- в положении боевой стойки низко приседать и быстро стучать ладонями по коленям, а на сигнал тренера выполнить быстрый выпад;

- из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады маховым движением впереди стоящей ноги непрерывно по 10—12 раз;

- в положении боевой стойки низко присесть и попеременно стучать пятками о пол. На сигнал тренера выполнить бросок «стрелой».

### ***Развитие выносливости***

**Занятие 31.** Особенности выносливости фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание;

- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе — носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и хоккей. Положительный эмоциональный фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости фехтовальщика используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

**Занятие 32.** Учебные бои со следующими заданиями:

- бои без перерыва с 3-5 фехтовальщиками;

- бои на 15 (фехтуют на 4,5,12,15) уколов (ударов);

- 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 12-15 уколов (ударов);

- с укороченным временем боя;

- без отдыха между поединками;

- бои с преимуществом в один укол (удар) с целью выиграть в оставшиеся 1-2 мин.;

- тренировочные соревнования по круговой системе в несколько этапов и т. д.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

### ***Развитие гибкости***

**Занятие 33.** Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости:

- пружинистые приседания;
- покачивания в выпаде;
- выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону;
- напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх;
- упражнения с оружием с максимальной амплитудой.

**Занятие 34.** Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;
- плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча;
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища;
- разведение рук в стороны и скрещивание их сведением перед грудью;
- захватить ногу за голень сзади и подтягивать стопу к ягодице.

#### ***Развитие ловкости***

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

**Занятие 35.** Для успешного применения действий в фехтовальном бою необходимо, чтобы ловкость сочеталась со специализированным проявлением силы, быстроты, выносливости, гибкости, умением расслабляться.

- бои с незнакомыми противниками, завязки, «немые уроки»;
- сложить ладони вместе и поставить их перед партнером, который держит одну руку, согнутую в локте, в готовности. Внезапно развести ладони на ширину плеч и соединить снова. Задача партнера — успеть опустить и поднять руку между ладонями несколько раз подряд;
- стать на расстоянии шага от партнера, находящегося в приседе. Выполнять подскоки через палку, которую партнер пронесет под ногами после двух коротких ударов ею о пол. При выполнении замечать тонкие сигналы замаха палкой и рассчитать момент ее прохода под ногами; разрешается делать обманные движения палкой;
- двое обучаемых вращают большую скакалку, остальные занимающиеся поочередно вбегают под скакалку и выполняют подскоки: пробежать под вращающейся скакалкой по ходу движения и навстречу; вбежать, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, подпрыгнуть, стать в боевую стойку, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, стать в боевую стойку и выбежать броском «стрелой» и т. д.

**Занятие 36.** Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

**Занятие 37.** Произвольное мышечное расслабление:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества «ступенек» перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);

- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;

- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц;

- поднять прямые руки вверх и выполнить цепь расслабления — поочередно расслабить кисти рук, предплечья, плечи, туловище и встряхнуть руки, выпрямиться и повторить;

- упражнение на чередование сокращения мышц пальцев кисти: сжать их в кулак, растянуть за счет выпрямления пальцев, затем расслабить и встряхнуть. Выполнять одной и двумя руками непрерывно несколько раз в разной последовательности с изменением темпа;

- поочередно расслаблять и встряхивать мышцы левой руки при одновременном напряжении мышц согнутой в локтевом суставе правой руки и пальцев кисти (рис. 32, г). Упражнение выполняют самостоятельно, напрягая одну руку и расслабляя другую, а также изменяя темп по звуковому сигналу тренера. Так же расслаблять и напрягать мышцы ног.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Таким образом, систематическая тренировка ловкости содействует повышению работоспособности фехтовальщика. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

### ***Специально-двигательная подготовка***

Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучению правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

#### **Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела:**

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;

- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой;

- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога);

- в положении боевой стойки передвигать пальцами малое или большое кольцо с одновременным приседанием;

- упражнения с малой скакалкой: ритмичные прыжки с одной ноги на другую или на обеих ногах на один оборот скакалки; два прыжка на один оборот скакалки; один прыжок на два и три оборота скакалки; чередование разных прыжков. Выполнять на месте и в движении вперед, назад с постепенным изменением скорости вращения скакалки вперед и назад;

- из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады (малый, средний, большой и с наклоном туловища вперед) и фиксировать конечное их положение.

**Занятие 39.** Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости).

- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;

- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации;

- из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

**Занятие 40.** Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет).

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений.

**Занятие 41.** Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

- согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. Высокое равновесие— тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

- равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч;

- равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне;

- равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад;

- повороты с переступанием на ограниченной площади.

#### ***Развитие прыгучести***

**Занятие 42.** Упражнения для тренировки общей прыгучести:

1. Подскоки вверх толчком с двух ног;
2. То же с оттягиванием;
3. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
4. То же со сменой ног;
5. Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
8. Прыжки со скакалкой.

**Занятие 43.** Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

1. Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
2. Упражнения с небольшим оттягиванием
3. Челночный бег с ускорением
4. Прыжки со скакалкой;
5. Прыжки с места на гору матов;
6. Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

**Прыжковые упражнения:** прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

**Перекаты** — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);



- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90о и 180о.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки простые;
- прыжки с контрсмещением.

### **III. ТЕМА – ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОс-1,2– 132 часа**

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 обучающихся. 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.

Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения необходимо разделить его на возрастные ступени.

Фехтовальная тренировка начального этапа 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.

**Занятие 44.** Специализированные положения, приемы передвижений (шаги):

Держание оружия. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.

**Занятие 45.** Специализированные положения, приемы передвижений (позиции, выпады):

Позиции 6-я, 4-я. Соединения 6-е, 4-е. Салют. Шаг вперед и полувыпад. Серия шагов вперед и назад. Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед). Полувыпад и закрытие вперед. Полувыпад и повторный выпад. Серия шагов вперед и выпад. Серия шагов назад и выпад. Серия шагов назад и шаг вперед выпад.

**Занятие 46.** Изучение позиций в защите: позиция 3-я закрывает правую (левую) сторону фехтовальщика, позиция 4-я закрывает левую (правую) сторону фехтовальщика, позиция 5-я закрывает голову фехтовальщика, шаг вперед – полувыпад. Перемена позиций в защите: из 3-й в 4-ю, из 4-й в 3-ю, из 3-й в 5-ю, удар по маске стоя на месте (с шагом), удар по правому боку на месте (с шагом), удар по левому боку на месте (с шагом).

**Занятие 47.** Виды атак: атака с ударом: в 5-ю позицию, в 4-ю позицию, в 3-ю позицию. Атака с ударом и переносом: в 5-ю позицию, в 4-ю позицию, в 3-ю позицию. Серии приемов передвижений: серия шагов вперед – назад, полувыпад – закрытие вперед, полувыпад – повторный выпад, серия шагов вперед – выпад, серия шагов вперед – скачок – выпад с нарастающим темпом, серия повторяющихся выпадов, серия шагов – скачок – выпад. Атака: атака ударом по маске с шагом – выпад, атака ударом по левому боку – шаг – выпад, атака ударом по правому боку – шаг – выпад, атака с финтами с ударом в открытый сектор, атака – батман (перехват) с ударом по маске с шагом вперед, контратака по руке с шагом вперед, комбинация действий – атака с ударом по маске с шагом вперед – повторная атака – шаг – выпад, комбинация действий – ложная атака с ударом по маске – повторная атака – удар по маске на отступающего соперника.

**Занятие 48.** Перемены позиций и уколы:

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.

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

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

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

Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом.

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

Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.

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

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

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

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

**Занятие 49.** Защита и атака:

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

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

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

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

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

Атака - финт уколom прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувыпадом.

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

Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения. Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения. Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.

Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения.

Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.

Атака уколom прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединений.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку. 1 перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку.

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

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

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

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом. Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколom в туловище.

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

Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище. Атака-прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.

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

**Занятие 50.** Обучение контратакам.

Контратаки:

Контратака уколom в руку сверху с шагом назад.

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

Тактические компоненты выполнения действий:

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

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки.

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом.

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

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

Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движением клинком и достигая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

**Занятие 51.** Основы тактических знаний. Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижения. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем при освоении необходимых в начальном обучении терминов раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких, как перемены позиций и соединений.

Частью тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие как:

- поражаемая поверхность;
- секторы и основные способы нападений;
- пространство поля боя;
- продолжительность поединков;
- установленное количество уколов или ударов для достижения победы.

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

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

- атаки в открытый сектор;
- прямой защиты и ответа;
- атаки с переводом (переносом);
- атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;
- атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом в открываемый сектор.

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

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

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

Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.

**Занятие 52.** Развитие тактических качеств. Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием

Тренеры должны учитывать формирующиеся взаимоотношения детей, поощряя дружбу, постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать и поочередно поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и тем самым приобретают уверенность в себе.

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

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

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений с оружием;
- Название выполняемых упражнений;

**Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять основные технические упражнения с оружием;
- Понимать основные тактические приемы.

#### **IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ СОс-1,2– 18 часов**

**Занятие 53.** Физическая культура и спорт в России. Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

**Обучающиеся должны знать:**

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

**Обучающиеся должны уметь:**

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий фехтованием.

**Занятие 54.** История фехтования. Зарождение фехтования. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием. Фехтование в новое время. Виды фехтования. Развитие фехтования в России. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх.

**Обучающиеся должны знать:**

- Становление и развитие избранного вида спорта

**Обучающиеся должны уметь:**

- Рассказать поэтапно становление фехтования.

**Занятие 55.** Терминология фехтовальных упражнений. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины фехтовальных упражнений. Правила и формы записи фехтовальных элементов. Специальные термины.

Специальные термины: сабля, рапира, шпага, рукоятка, гарда, клинок, острое клинка, лезвие сабли, боевая стойка, дистанция, атака, защита, ответ, удар по руке, батман (перехват), контрзащита, контрответ, боевая дорожка, линия начала боя, линия границы, боковая линия, «К бою готовьсь! Начинайте! Стоп!», атаки обоюдные, аппарат – электрофиксатор, электрокуртка, личный шнур (кабель), упражнения ОФП и СФП, подвижные и спортивные игры.

**Обучающиеся должны знать:**

- Специальную терминологию.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

**Занятие 56.** Правила поведения в тренировочном зале и пользование инвентарем. Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при использовании оружия.

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, бандаж, жесткие бюстгалтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

**Обучающиеся должны знать:**

- Правила поведения в тренировочном зале
- Правила пользования спортивным инвентарем.
- Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при использовании оружия.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Пользоваться спортивным инвентарем и оружием.

**Занятие 57.** Личная и общественная гигиена. 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.

**Обучающиеся должны знать:**

- режим дня
- уход за телом, полостью рта и зубами

**Обучающиеся должны уметь:**

- навыки самообслуживания.

**Занятие 58.** Предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.

*Внешние факторы спортивного травматизма:*

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

*К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:*

- проведение учебно-тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения учебно-тренировочных упражнений;

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

*Внутренние факторы спортивного травматизма:*

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

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

*Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:*

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

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

**Занятие 59.** Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий:

*Требования безопасности перед началом занятий:*

- надеть спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки, кроме того, жесткие бюстгальтеры для женщин, для мужчин – бандаж);
- начинать учебно-тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников, оружия и др.).

Строго соблюдать дисциплину.

*Требования безопасности во время занятий:*

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- спортсмен обязан держать оружие концом вниз как в строю, так и вне строя;
- вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить учебно-тренировочное занятие.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- фехтовать оружием и вести бой без маски;
- наносить грубые удары.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

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

*Требования безопасности по окончании занятий:*

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

***Обучающиеся должны знать:***

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП;
- технику безопасности при обращении с оружием;

***Обучающиеся должны уметь:***

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;
- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности.

**Занятие 60.** Психологическая подготовка. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

***Обучающиеся должны знать:***

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

***Обучающиеся должны уметь:***

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие);
- вести борьбу до конца;

## **V. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ СОс-1,2– 4 часа**

Медицинское обследование проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья и физкультурной группы;

К занятиям допускаются дети, отнесенные к основной медицинской группе и 2 группе здоровья.

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

**Решением заседания**

**Педагогического совета**

**СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**Протокол от 28.12.2024 № 4**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**от 28.12.2024 № 211-СО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по фехтованию**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся групп базового уровня подготовки**

**спортивно-оздоровительного этапа**

**(СОб-1,2,3)**

**Составители: тренер-преподаватель**

**Травкина Таисия Юрьевна**

**заведующий отделением**

**Большакова Оксана Анатольевна**

**инструктор-методист**

**Тишкова Светлана Викторовна**

**г. Санкт-Петербург**

**20\_\_ г.**



## СОДЕРЖАНИЕ

4.	Пояснительная записка.....
5.	Годовой учебно-тренировочный план.....
6.	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Общая физическая подготовка .....
4.2.	Специальная физическая подготовка .....
4.3.	Технико-тактическая подготовка.....
4.4.	Теоретическая, психологическая подготовка .....
4.5.	Иные мероприятия.....
5.	Требования к уровню подготовки.....
6.	Контрольно-переводные испытания.....
7.	Медицинский контроль.....
8.	Литература.....

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы подготовки фехтовальщиков групп базового уровня подготовки, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

### **Основопологающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы:**

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «фехтование», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении. Выполнение контрольных нормативов.

### **Задачи программы:**

1. Набор детей для занятий фехтованием, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма обучающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Привитие интереса к регулярным занятиям фехтованием, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы по фехтованию у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация)
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем)
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

### **Частные задачи на учебно-тренировочный год:**

Развивать координационные способности

Развивать скоростно-силовые способности

По окончании годовичного цикла обучающиеся должны выполнить требования контрольно-переводных нормативов.

Рабочая программа **первого года** обучения рассчитана до 234 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольно-переводными испытаниями.

Рабочая программа **второго и третьего годов** рассчитана до 312 часов подготовки (*табл.2*). Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольно-переводными испытаниями.

Ожидаемые результаты и формы их проверки на базовом этапе обучения:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

*Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:*

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке;
- анализ результатов участия в соревнованиях;
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла обучающиеся должны выполнить требования контрольно-переводных нормативов.

**Базовый уровень подготовки** является первым звеном в системе многолетней подготовки юных фехтовальщиков. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справка). Подготовка детей в группах базового уровня подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на продвинутом этапе, строится подготовка фехтовальщиков более высокой квалификации.

В процессе занятий по данной программе обучающихся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по фехтованию для выполнения норматива 3 юношеского спортивного разряда.

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**  
**НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (СОБ-1)**

[illegible]

Таблица 1 продолжение

[illegible]

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**  
**НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (СОБ-2,3)**

[illegible]

Таблица 2 продолжение

[illegible]

# **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** **НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (СОБ-1)**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 (ОФП)														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.	10		1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	10	0,5	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности	10	1	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса





<p>Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств:</p> <p>Занятие 26. Закрепление боевой стойки.</p> <p>Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1).</p> <p>Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2).</p>	4	0,5		0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5		0,5	<p>Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.</p> <p>Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.</p>
<p>Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств:</p> <p>Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1).</p> <p>Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2).</p>	4		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5		0,5	0,5	<p>Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.</p>
<p>Физические упражнения для развития выносливости:</p> <p>Занятие 31. Особенности выносливости фехтовальщика.</p> <p>Занятие 32. Учебные бои с заданиями.</p>	4,5	0.5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	1			0,5	<p>Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность</p>

														следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, в сочетании с силовыми упражнениями. Занятие 34. Упражнения на растягивание.	4		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 35. Бои с незнакомыми противниками, завязки, «немые уроки». Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании. Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.	4,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Занятие 41. Равновесие.	4,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.
Физические упражнения на развитие прыгучести: Занятие 42. Упражнения для	4,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с

тренировки общей прыгучести. Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).														разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние. Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>III. ТЕМА - ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СО6-1</b>														
Занятие 44. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги). Занятие 45. Специализированные положения, приемы передвижений (позиции, выпады). Занятие 46. Изучение позиций в защите.	<b>42,5</b>	3	4	5	3	3	4	4	3	3,5	3	3	4	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 обучающихся.
Занятие 47. Виды атак. Занятие 48. Перемены позиций и уколы. Занятие 49. Защита и атака.	<b>44</b>	4	3	5	3	3	4	4	3	4	3,5	3	4,5	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.
Занятие 50. Обучение контратакам. Занятие 51. Основы тактических знаний. Занятие 52. Развитие тактических	<b>43,5</b>	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3,5	4	Фехтовальная тренировка начального этапа ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия

качеств.														и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объему повторений.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>132</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>11,5</b>	<b>9,5</b>	<b>9,5</b>	<b>12,5</b>	
<b>IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ СОБ-1</b>														
Занятие 53. Физическая культура и спорт в России.	3	0,5			0,5	0,5					0,5	1		Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
Занятие 54. История фехтования.	2,5	0,5				0,5				0,5	0,5	0,5		Зарождение фехтования. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием. Фехтование в новое время. Виды фехтования. Развитие фехтования в России. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх.
Занятие 55. Терминология фехтовальных упражнений.	2	0,5			0,5						0,5	0,5		Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины фехтовальных упражнений. Правила и формы записи фехтовальных элементов. Специальные термины.
Занятие 56. Правила поведения в тренировочном зале и пользование инвентарем.	2	0,5				0,5				0,5			0,5	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании оружием.
Занятие 57. Личная и общественная гигиена.	2		0,5		0,5					0,5			0,5	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
Занятие 58. Предупреждение травматизма. Занятие 59. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.	2	0,5				0,5				0,5			0,5	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
Занятие 60. Психологическая подготовка.	4,5		0,5		0,5		0,5		2		0,5		0,5	Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>18</b>	<b>2,5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>V. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ СОБ-1</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	0,5				1	0,5				0,5	0,5	1	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>				<b>1</b>	<b>0,5</b>				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>234</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### VI. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 (ОФП) – 50 часов

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.**

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

#### **Занятие 1.** Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

#### **Занятие 2.** Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

#### **Занятие 3.** Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

#### **Занятие 4.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;

- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

**Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук:**

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

**Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.**

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокатать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

**Занятие 6. Упражнения для стопы и голени:**

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

**Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:**

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;

**Занятие 8. Упражнения для ног:**

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- обратный и боковой выпады;
- приседания на одной ноге;
- подъем ноги лежа;
- подъем ног на четвереньках.

**Занятие 9. Ходьба и бег:**

- ходьба пригнувшись, ходьба в приседе;
- бег широким шагом, выпадами;
- бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы;
- ходьба с паузами;
- ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет;



- ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.

#### **Занятие 10. Прыжки:**

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.**

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

#### **Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:**

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;

- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

#### **Занятие 12. Различные виды планок:**

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.

- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- планка с ногами на гимнастическом шаре.

#### **Занятие 13. Поднимание ног:**

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;

- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

#### **Занятие 14. Боковые скручивания:**

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;

- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.

#### **Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса:**

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ног, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;

- перекаты на полу.

### **Физические упражнения на развитие силы мышц спины.**

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

#### **Занятие 16. Виды ходьбы:**

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 17. Выпады.** Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

#### **Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:**

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

#### **Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки:**

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

#### **Занятие 20. Упражнения для всего тела:**

- отжимания о пола, стоя на коленках;

- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;

- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

### **Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.**

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

**Занятие 21.** Примерные упражнения без отягощения:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

**Занятие 22.** Примерные упражнения с отягощением:

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.

- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.

- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпад и быстрым уходом с выпада.

**Занятие 23.** Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;

- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;

- отталкивание пальцами рук из упора о стену;

- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпад с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпад; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

**Занятие 24.** Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);

- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);

- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим

гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

#### **Занятие 25. Беговые перемещения:**

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд.

После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для фехтования и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## **VIII. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 (СФП) – 30 часов**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

#### ***Развитие силы***

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

**Занятие 26.** Закрепление боевой стойки. Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для боя) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног, спины, груди и брюшного пресса, а также мышц кисти и предплечья.

- приседания в стойке (Исходное положение - боевая стойка, выполняйте приседания глубоко вниз с возвратом в боевую стойку и со сменой впереди стоящей ноги);

- выпад (многократное повторение этого базового движения неизбежно приведёт фехтовальщика к улучшению качества проведения атак в бою. Больше повторений - эффективнее выпад);

- передвижения. Для полноценной тренировки передвижений желательно иметь пространство (метров 15-20 дорожки). Начинайте комплекс упражнений в боевой стойке с оружием или без, используя всю длину дорожки: шаги вперед/назад, длинные/короткие, выпады, шаг вперед-выпад, флеш-атаки.

**Занятие 27.** Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1):

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;

- приседания на одной или двух ногах;

- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направленности, в группировках различного вида;

- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту;

**Занятие 28.** Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2):

- движения «стрелой» (3-5 попыток в одном направлении и с переменной направленности);

- вращения, круги, махи оружием;

- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

### ***Развитие скоростных качеств***

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

**Занятие 29.** Упражнения для совершенствования быстроты движений (1):

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (боевой стойки, низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);

- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;

- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);

- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх;

- руки в упоре о стену — бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро и с замедлением в короткие отрезки времени — 8—12 сек.

**Занятие 30.** Упражнения для совершенствования быстроты движений (2):

- скоростные движения ногами (стопами, голеними), имитация бега на месте и т. д.;

- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;

- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).
- в положении боевой стойки низко приседать и быстро стучать ладонями по коленям, а на сигнал тренера выполнить быстрый выпад;
- из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады маховым движением впереди стоящей ноги непрерывно по 10—12 раз;
- в положении боевой стойки низко присесть и попеременно стучать пятками о пол. На сигнал тренера выполнить бросок «стрелой».

### ***Развитие выносливости***

**Занятие 31.** Особенности выносливости фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание;
- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и хоккей. Положительный эмоциональный фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости фехтовальщика используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

**Занятие 32.** Учебные бои со следующими заданиями:

- бои без перерыва с 3-5 фехтовальщиками;
- бои на 15 (фехтуют на 4,5,12,15) уколов (ударов);
- 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 12-15 уколов (ударов);
- с укороченным временем боя;
- без отдыха между поединками;
- бои с преимуществом в один укол (удар) с целью выиграть в оставшиеся 1-2 мин.;
- тренировочные соревнования по круговой системе в несколько этапов и т. д.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

### ***Развитие гибкости***

**Занятие 33.** Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости:

- пружинистые приседания;
- покачивания в выпаде;
- выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону;

- напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх;

- упражнения с оружием с максимальной амплитудой.

**Занятие 34.** Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;

- плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча;

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища;

- разведение рук в стороны и скрещивание их сведением перед грудью;

- захватить ногу за голень сзади и подтягивать стопу к ягодице.

### ***Развитие ловкости***

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

**Занятие 35.** Для успешного применения действий в фехтовальном бою необходимо, чтобы ловкость сочеталась со специализированным проявлением силы, быстроты, выносливости, гибкости, умением расслабляться.

- бои с незнакомыми противниками, завязки, «немые уроки»;

- сложить ладони вместе и поставить их перед партнером, который держит одну руку, согнутую в локте, в готовности. Внезапно развести ладони на ширину плеч и соединить снова. Задача партнера — успеть опустить и поднять руку между ладонями несколько раз подряд;

- стать на расстоянии шага от партнера, находящегося в приседе. Выполнять подскоки через палку, которую партнер проносит под ногами после двух коротких ударов ею о пол. При выполнении замечать тонкие сигналы замаха палкой и рассчитать момент ее прохода под ногами; разрешается делать обманные движения палкой;

- двое обучаемых вращают большую скакалку, остальные занимающиеся поочередно вбегают под скакалку и выполняют подскоки: пробежать под вращающейся скакалкой по ходу движения и навстречу; вбежать, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, подпрыгнуть, стать в боевую стойку, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, стать в боевую стойку и выбежать броском «стрелой» и т. д.

**Занятие 36.** Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;

- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);

- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;

- жонглирование предметами одной и двумя руками.

**Занятие 37.** Произвольное мышечное расслабление:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добываясь максимально большего количества «ступенек»

перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);

- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;

- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц;

- поднять прямые руки вверх и выполнить цепь расслабления — поочередно расслабить кисти рук, предплечья, плечи, туловище и встряхнуть руки, выпрямиться и повторить;

- упражнение на чередование сокращения мышц пальцев кисти: сжать их в кулак, растянуть за счет выпрямления пальцев, затем расслабить и встряхнуть. Выполнять одной и двумя руками непрерывно несколько раз в разной последовательности с изменением темпа;

- поочередно расслаблять и встряхивать мышцы левой руки при одновременном напряжении мышц согнутой в локтевом суставе правой руки и пальцев кисти (рис. 32, г). Упражнение выполняют самостоятельно, напрягая одну руку и расслабляя другую, а также изменяя темп по звуковому сигналу тренера. Так же расслаблять и напрягать мышцы ног.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Таким образом, систематическая тренировка ловкости содействует повышению работоспособности фехтовальщика. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

#### ***Специально-двигательная подготовка***

Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучению правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

**Занятие 38.** Сочетание движений различными частями тела:

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;

- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой;

- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога);

- в положении боевой стойки передвигать пальцами малое или большое кольцо с одновременным приседанием;

- упражнения с малой скакалкой: ритмичные прыжки с одной ноги на другую или на обеих ногах на один оборот скакалки; два прыжка на один оборот скакалки; один прыжок на два и три оборота скакалки; чередование разных прыжков. Выполнять на месте и в движении вперед, назад с постепенным изменением скорости вращения скакалки вперед и назад;



- из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады (малый, средний, большой и с наклоном туловища вперед) и фиксировать конечное их положение.

**Занятие 39.** Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости).

- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;

- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации;

- из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

**Занятие 40.** Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет).

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентире.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений.

**Занятие 41.** Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

- согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. Высокое равновесие— тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

- равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч;

- равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне;

- равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад;

- повороты с переступанием на ограниченной площади.

#### ***Развитие прыгучести***

**Занятие 42.** Упражнения для тренировки общей прыгучести:

Подскоки вверх толчком с двух ног;

То же с оттягиванием;

Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;

То же со сменой ног;

Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;

То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).

Прыжки со скакалкой.

**Занятие 43.** Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

Прыжки, напрыгивания, спрыгивания

Упражнения с небольшим оттягиванием

Челночный бег с ускорением

Прыжки со скакалкой;

Прыжки с места на гору матов;

Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

*Прыжковые упражнения:* прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным

положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

*Перекаты* — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90° и 180°.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки простые;
- прыжки с контрсмещением.

## **VIII. ТЕМА – ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОБ-1 – 132 часа**

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 обучающихся. 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.

Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения необходимо разделить его на возрастные ступени.

Фехтовальная тренировка начального этапа 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.

**Занятие 44.** Специализированные положения, приемы передвижений (шаги):

Держание оружия. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.

**Занятие 45.** Специализированные положения, приемы передвижений (позиции, выпады):

Позиции 6-я, 4-я. Соединения 6-е, 4-е. Салют. Шаг вперед и полувыпад. Серия шагов вперед и назад. Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед). Полувыпад и закрытие вперед. Полувыпад и повторный выпад. Серия шагов вперед и выпад. Серия шагов назад и выпад. Серия шагов назад и шаг вперед выпад.

**Занятие 46.** Изучение позиций в защите: позиция 3-я закрывает правую (левую) сторону фехтовальщика, позиция 4-я закрывает левую (правую) сторону фехтовальщика, позиция 5-я закрывает голову фехтовальщика, шаг вперед – полувыпад. Перемена позиций в защите: из 3-й в 4-ю, из 4-й в 3-ю, из 3-й в 5-ю, удар по маске стоя на месте (с шагом), удар по правому боку на месте (с шагом), удар по левому боку на месте (с шагом).

**Занятие 47.** Виды атак: атака с ударом: в 5-ю позицию, в 4-ю позицию, в 3-ю позицию. Атака с ударом и переносом: в 5-ю позицию, в 4-ю позицию, в 3-ю позицию. Серии приемов передвижений: серия шагов вперед – назад, полувывпад – закрытие вперед, полувывпад – повторный выпад, серия шагов вперед – выпад, серия шагов вперед – скачок – выпад с нарастающим темпом, серия повторяющихся выпадов, серия шагов – скачок – выпад. Атака: атака ударом по маске с шагом – выпад, атака ударом по левому боку – шаг – выпад, атака ударом по правому боку – шаг – выпад, атака с финтами с ударом в открытый сектор, атака – батман (перехват) с ударом по маске с шагом вперед, контратака по руке с шагом вперед, комбинация действий – атака с ударом по маске с шагом вперед – повторная атака – шаг – выпад, комбинация действий – ложная атака с ударом по маске – повторная атака – удар по маске на отступающего соперника.

**Занятие 48.** Перемены позиций и уколы:

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Занятие 49.** Защита и атака:

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

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

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

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

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

Атака - финт уколom прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувывпадом .

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

Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения. Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения. Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.

Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения.

Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.

Атака уколom прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединений.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку. 1 Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку.

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

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

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

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом. Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколom в туловище.

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

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

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

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

**Занятие 50.** Обучение контратакам.

Контратаки:

Контратака укол в руку сверху с шагом назад.

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

Тактические компоненты выполнения действий:

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

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки.

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом.

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

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

Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движением клинком и достигая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

**Занятие 51.** Основы тактических знаний. Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижения. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем при освоении необходимых в начальном обучении терминов раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких, как перемены позиций и соединений.

Частью тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие как:

- поражаемая поверхность;
- секторы и основные способы нападений;
- пространство поля боя;
- продолжительность поединков;
- установленное количество уколов или ударов для достижения победы.

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

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

- атаки в открытый сектор;
- прямой защиты и ответа;
- атаки с переводом (переносом);

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

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

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

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

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

Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.

**Занятие 52.** Развитие тактических качеств. Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием

Тренеры должны учитывать формирующиеся взаимоотношения детей, поощряя дружбу, постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать и поочередно поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и тем самым приобретают уверенность в себе.

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

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

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений с оружием;
- Название выполняемых упражнений;

**Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять основные технические упражнения с оружием;
- Понимать основные тактические приемы.

## **IX. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУППЫ СОБ-1 – 18 часов**

**Занятие 53.** Физическая культура и спорт в России. Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

**Обучающиеся должны знать:**

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

**Обучающиеся должны уметь:**

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий фехтованием.

**Занятие 54.** История фехтования. Зарождение фехтования. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием. Фехтование в новое время. Виды фехтования. Развитие фехтования в России. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх.

**Обучающиеся должны знать:**

- Становление и развитие избранного вида спорта

**Обучающиеся должны уметь:**

- Рассказать поэтапно становление фехтования.

**Занятие 55.** Терминология фехтовальных упражнений. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины фехтовальных упражнений. Правила и формы записи фехтовальных элементов. Специальные термины.

Специальные термины: сабля, рапира, шпага, рукоятка, гарда, клинок, острие клинка, лезвие сабли, боевая стойка, дистанция, атака, защита, ответ, удар по руке, батман (перехват), контрзащита, контрответ, боевая дорожка, линия начала боя, линия границы, боковая линия, «К бою готовься! Начинайте! Стоп!», атаки обоюдные, аппарат – электрофиксатор, электрокуртка, личный шнур (кабель), упражнения ОФП и СФП, подвижные и спортивные игры.

**Обучающиеся должны знать:**

- Специальную терминологию.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

**Занятие 56.** Правила поведения в тренировочном зале и пользование инвентарем. Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании оружием.

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-смаыватели шнура. Информационная аппаратура. Спортивная одежда – фехтовальный костюм, туфли, гетры, бандаж, жесткие бюстгалтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

**Обучающиеся должны знать:**

- Правила поведения в тренировочном зале
- Правила пользования спортивным инвентарем.
- Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании оружием.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Пользоваться спортивным инвентарем и оружием.

**Занятие 57.** Личная и общественная гигиена. 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.

**Обучающиеся должны знать:**

- режим дня
- уход за телом, полостью рта и зубами

**Обучающиеся должны уметь:**

- навыки самообслуживания.

**Занятие 58.** Предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.

*Внешние факторы спортивного травматизма:*

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

*К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:*

- проведение учебно-тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения учебно-тренировочных упражнений;

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

*Внутренние факторы спортивного травматизма:*

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

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

*Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:*

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

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

**Занятие 59.** Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий:

*Требования безопасности перед началом занятий:*

- надеть спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки, кроме того, жесткие бюстгалтеры для женщин, для мужчин – бандаж);
- начинать учебно-тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников, оружия и др.).

Строго соблюдать дисциплину.

*Требования безопасности во время занятий:*

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- спортсмен обязан держать оружие концом вниз как в строю, так и вне строя;
- вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить учебно-тренировочное занятие.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- фехтовать оружием и вести бой без маски;
- наносить грубые удары.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

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

*Требования безопасности по окончании занятий:*

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

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП;
- технику безопасности при обращении с оружием;

**Обучающиеся должны уметь:**

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;
- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности.

**Занятие 60.** Психологическая подготовка. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий,



управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

***Обучающиеся должны знать:***

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

***Обучающиеся должны уметь:***

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие);
- вести борьбу до конца;

## **Х. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУППЫ СОБ-1 – 4 часа**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА (СО6-2,3)**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СО6-2,3 (ОФП)														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.	11	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	10,5	0,5	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:  Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.  Занятие 12. Различные виды планок.  Занятие 13. Поднимание ног.  Занятие 14. Боковые скручивания.  Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	10	1	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины:  Занятие 16. Виды ходьбы.  Занятие 17. Выпады.  Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.  Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.  Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	10,5	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:  Занятие 21. Упражнения без отягощения.  Занятие 22. Упражнения с отягощением.  Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц.  Занятие 24. Развитие двух видов выносливости.  Занятие 25. Беговые</p>	10	1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1	1	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в</p>

перемещения.														быстром или максимально быстрым темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОБ-2,3 (СФП)</b>														
Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств: Занятие 26. Закрепление боевой стойки. Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1). Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2).	4,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5			0,5		0,5		0,5	Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер. Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств: Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1). Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты	4		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5		0,5	0,5	Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут

движений (2).														тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.
Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 31. Особенности выносливости фехтовальщика. Занятие 32. Учебные бои со следующими заданиями.	5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми. Занятие 34. Упражнения на растягивание.	4		0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.
Физические упражнения на развитие ловкости:	4,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	Для развития ловкости необходимо обогащать

<p>Занятие 35. Бои с незнакомыми противниками, завязки, «немые уроки».</p> <p>Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании.</p> <p>Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.</p>													<p>обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.</p>
<p>Специально-двигательная подготовка:</p> <p>Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела.</p> <p>Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости).</p> <p>Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.</p> <p>Занятие 41. Равновесие.</p>	5,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.</p>
<p>Физические упражнения на развитие прыгучести:</p> <p>Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести.</p> <p>Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).</p>	4,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.</p> <p>Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным</p>

														движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	
<b>III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СО6-2,3</b>														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков	<b>4</b>			<b>2</b>									<b>2</b>	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>4</b>													
<b>IV. ТЕМА - ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СО6-2,3</b>														
Занятие 44. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги). Занятие 45. Специализированные положения, приемы передвижений (позиции, выпады). Занятие 46. Изучение позиций в защите.	<b>66</b>	5	4	6	5,5	5	8	5	5	6,5	5	5	6	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 обучающихся.
Занятие 47. Виды атак. Занятие 48. Перемены позиций и уколы. Занятие 49. Защита и атака.	<b>66</b>	5,5	5	5,5	5	4	7	6	5	7	5	5	6	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.
Занятие 50. Обучение контратакам. Занятие 51. Основы тактических знаний. Занятие 52. Развитие тактических качеств.	68	5	5	6	6	5	7,5	6	5	7	4	5,5	6	Фехтовальная тренировка начального этапа 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.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>200</b>	<b>15,5</b>	<b>14</b>	<b>17,5</b>	<b>16,5</b>	<b>14</b>	<b>22,5</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>20,5</b>	<b>14</b>	<b>15,5</b>	<b>18</b>	
<b>V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СО6-2,3</b>														
Занятие 53. Физическая культура и спорт в России	2			0,5		0,5				0,5	0,5			Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья.
Занятие 54. История фехтования	2					0,5				0,5	0,5	0,5		Зарождение фехтования. Фехтование в новое время. Виды фехтования.
Занятие 55. Профилактика травматизма при занятии фехтованием	2,5	0,5			0,5			0,5			0,5	0,5		Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях фехтованием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.
Занятие 56. Правила поведения в тренировочном зале и пользование инвентарем	1,5			0,5		0,5				0,5				Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании оружием.
Занятие 57. Теоретические основы упражнений	2		0,5			0,5		0,5		0,5				Фехтование как спортивно-педагогическая дисциплина.



фехтования														Знания, двигательные умения, навыки и способности фехтовальщиков. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения фехтованию
Занятие 58. Психологическая подготовка	4		0,5		0,5				2		0,5		0,5	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>14</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	
<b>VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП СО6-2,3</b>														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Изучение правил фехтования.	4		1								1	1	1	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>4</b>		<b>1</b>								<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СО6-2,3</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1		1		2					1		1	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>6</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>2</b>					<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

### **I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОБ-2,3 (ОФП) – 52 часа**

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания. Однако по характеру требований к различным физическим способностям и особенностям двигательных навыков в одном ряду с фехтованием стоят баскетбол, футбол, теннис, хоккей, бокс, акробатика. Значит, можно рекомендовать тренерам и спортсменам применять с наибольшей эффективностью упражнения из указанных видов спорта.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.**

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

##### **Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти:**

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);

##### **Пальчиковая гимнастика:**

- сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

##### **Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах:**

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

##### **Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей:**

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;

- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

**Занятие 4.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

**Занятие 5.** Упражнения в расслаблении для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.

- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

**Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.**

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.

Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

**Занятие 6.** Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

**Занятие 7.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;

**Занятие 8.** Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- обратный и боковой выпады;
- приседания на одной ноге;

- подъем ноги лежа;
- подъем ног на четвереньках.

#### **Занятие 9. Ходьба и бег:**

- ходьба пригнувшись, ходьба в приседе;
- бег широким шагом, выпадами;
- бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы;
- ходьба с паузами;
- ходьба с акцентом — притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет;
- ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.

#### **Занятие 10. Прыжки:**

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.**

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

#### **Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:**

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

#### **Занятие 12. Различные виды планок:**

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.
- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- планка с ногами на гимнастическом шаре.

#### **Занятие 13. Поднимание ног:**

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

#### **Занятие 14. Боковые скручивания:**

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем

к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;

- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.

**Занятие 15.** Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;

- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу.

**Физические упражнения на развитие силы мышц спины.**

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

**Занятие 16.** Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 17.** Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бедрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперед правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

**Занятие 18.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

**Занятие 19.** Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

**Занятие 20.** Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;

- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закройте глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

#### **Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.**

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

#### **Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения:**

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

#### **Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением:**

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.

- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.

- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада.

**Занятие 23.** Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;

- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;

- отталкивание пальцами рук из упора о стену;

- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

**Занятие 24.** Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);
- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);
- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

**Занятие 25.** Беговые перемещения:

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удержание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд.

После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для фехтования и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ДЛЯ ГРУПП СОБ-2,3 (СФП) – 32 часа**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, «набор» требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие

специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

### ***Развитие силы***

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

**Занятие 26.** Закрепление боевой стойки. Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для боя) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног, спины, груди и брюшного пресса, а также мышц кисти и предплечья.

- приседания в стойке (Исходное положение - боевая стойка, выполняйте приседания глубоко вниз с возвратом в боевую стойку и со сменой впереди стоящей ноги);

- выпад (многократное повторение этого базового движения неизбежно приведёт фехтовальщика к улучшению качества проведения атак в бою. Больше повторений - эффективнее выпад);

- передвижения. Для полноценной тренировки передвижений желательно иметь пространство (метров 15-20 дорожки). Начинайте комплекс упражнений в боевой стойке с оружием или без, используя всю длину дорожки: шаги вперед/назад, длинные/короткие, выпады, шаг вперед-выпад, флеш-атаки.

**Занятие 27.** Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1):

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;

- приседания на одной или двух ногах;

- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направленности, в группировках различного вида;

- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту;

**Занятие 28.** Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2):

- движения «стрелой» (3-5 попыток в одном направлении и с переменной направленности);

- вращения, круги, махи оружием;

- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

### ***Развитие скоростных качеств***

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

**Занятие 29.** Упражнения для совершенствования быстроты движений (1):

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (боевой стойки, низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т.д.);

- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;

- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);



- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук к груди, в сторону и вверх;
- руки в упоре о стену — бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро и с замедлением в короткие отрезки времени — 8—12 сек.

**Занятие 30.** Упражнения для совершенствования быстроты движений (2):

- скоростные движения ногами (стопами, голеньями), имитация бега на месте и т.д.;
- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;
- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).
- в положении боевой стойки низко приседать и быстро стучать ладонями по коленям, а на сигнал тренера выполнить быстрый выпад;
- из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады маховым движением впереди стоящей ноги непрерывно по 10—12 раз;
- в положении боевой стойки низко присесть и попеременно стучать пятками о пол. На сигнал тренера выполнить бросок «стрелой».

***Развитие выносливости***

**Занятие 31.** Особенности выносливости фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание;
- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе — носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и хоккей. Положительный эмоциональный фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости фехтовальщика используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

**Занятие 32.** Учебные бои со следующими заданиями:

- бои без перерыва с 3-5 фехтовальщиками;
- бои на 15 (фехтуют на 4,5,12,15) уколов (ударов);
- 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 12-15 уколов (ударов);
- с укороченным временем боя;
- без отдыха между поединками;
- бои с преимуществом в один укол (удар) с целью выиграть в оставшиеся 1-2 мин.;
- тренировочные соревнования по круговой системе в несколько этапов и т. д.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения

объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

### ***Развитие гибкости***

**Занятие 33.** Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости:

- пружинистые приседания;
- покачивания в выпаде;
- выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону;
- напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх;
- упражнения с оружием с максимальной амплитудой.

**Занятие 34.** Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;
- плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча;
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища;
- разведение рук в стороны и скрещивание их сведением перед грудью;
- захватить ногу за голень сзади и подтягивать стопу к ягодице.

### ***Развитие ловкости***

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

**Занятие 35.** Для успешного применения действий в фехтовательном бою необходимо, чтобы ловкость сочеталась со специализированным проявлением силы, быстроты, выносливости, гибкости, умением расслабляться.

- бои с незнакомыми противниками, завязки, «немые уроки»;
- сложить ладони вместе и поставить их перед партнером, который держит одну руку, согнутую в локте, в готовности. Внезапно развести ладони на ширину плеч и соединить снова. Задача партнера — успеть опустить и поднять руку между ладонями несколько раз подряд;
- стать на расстоянии шага от партнера, находящегося в приседе. Выполнять подскоки через палку, которую партнер проносит под ногами после двух коротких ударов ею о пол. При выполнении замечать тонкие сигналы замаха палкой и рассчитать момент ее прохода под ногами; разрешается делать обманные движения палкой;
- двое обучаемых вращают большую скакалку, остальные занимающиеся поочередно вбегают под скакалку и выполняют подскоки: пробежать под вращающейся скакалкой по ходу движения и навстречу; вбежать, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, подпрыгнуть, стать в боевую стойку, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, стать в боевую стойку и выбежать броском «стрелой» и т. д.

**Занятие 36.** Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;

- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

### **Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление:**

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества «ступенек» перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);
- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;
- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц;
- поднять прямые руки вверх и выполнить цепь расслабления — поочередно расслабить кисти рук, предплечья, плечи, туловище и встряхнуть руки, выпрямиться и повторить;
- упражнение на чередование сокращения мышц пальцев кисти: сжать их в кулак, растянуть за счет выпрямления пальцев, затем расслабить и встряхнуть. Выполнять одной и двумя руками непрерывно несколько раз в разной последовательности с изменением темпа;
- поочередно расслаблять и встряхивать мышцы левой руки при одновременном напряжении мышц согнутой в локтевом суставе правой руки и пальцев кисти (рис. 32, г). Упражнение выполняют самостоятельно, напрягая одну руку и расслабляя другую, а также изменяя темп по звуковому сигналу тренера. Так же расслаблять и напрягать мышцы ног.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Таким образом, систематическая тренировка ловкости содействует повышению работоспособности фехтовальщика. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

### ***Специально-двигательная подготовка***

Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

### **Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела:**

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;
- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой;

- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога);

- в положении боевой стойки передвигать пальцами малое или большое кольцо с одновременным приседанием;

- упражнения с малой скакалкой: ритмичные прыжки с одной ноги на другую или на обеих ногах на один оборот скакалки; два прыжка на один оборот скакалки; один прыжок на два и три оборота скакалки; чередование разных прыжков. Выполнять на месте и в движении вперед, назад с постепенным изменением скорости вращения скакалки вперед и назад;

- из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады (малый, средний, большой и с наклоном туловища вперед) и фиксировать конечное их положение.

**Занятие 39.** Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости).

- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;

- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации;

- из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

**Занятие 40.** Оценка движений по времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет).

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка — чередование активных и пассивных видов вращений.

**Занятие 41.** Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

- согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. Высокое равновесие— тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

- равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч;

- равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне;

- равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад;

- повороты с переступанием на ограниченной площади.

### ***Развитие прыгучести***

**Занятие 42.** Упражнения для тренировки общей прыгучести:

1. Подскоки вверх толчком с двух ног;

2. То же с оттягиванием;

3. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;

4. То же со сменой ног;

5. Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;

6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).

8. Прыжки со скакалкой.

**Занятие 43.** Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

1. Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
2. Упражнения с небольшим оттяжением
3. Челночный бег с ускорением
4. Прыжки со скакалкой;
5. Прыжки с места на гору матов;
6. Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

*Прыжковые упражнения:* прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

*Перекаты* — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

***Обучающиеся должны знать:***

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на  $90^\circ$  и  $180^\circ$ .

***Обучающиеся должны уметь:***

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки простые;
- прыжки с контрсмещением.

### **III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОБ-2,3 – 4 часа.**

***Содержание:*** Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

***Обучающиеся должны знать:***

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

***Обучающиеся должны уметь:***

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок боев, протоколы и пр.)

### **IV. ТЕМА – ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ СОБ-2,3 – 200 часов.**

Одной из ведущих педагогических задач является совершенствование технического и тактического мастерства и повышение на этой основе успешности соревновательной деятельности юных спортсменов. Эффективность технико-тактической подготовки фехтовальщиков во многом обусловлена не только целесообразным использованием специальных средств и методов тренировки, но и соблюдением рациональной последовательности овладения специализированными тактическими умениями, освоением элементов единоборства в оптимальном соотношении между объемами их применения, формированием стиля ведения боев с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей организма.

Успешность соревновательной деятельности взаимосвязана с показателями волевых и физических качеств преимущественно скоростно-силового характера.

Оснащение юных фехтовальщиков средствами единоборства должно осуществляться с учетом как общих закономерностей вида оружия, так и возрастных особенностей развития организма, которые оказывают существенное влияние на формирование состава соревновательной деятельности юных спортсменов.

Среди тактических разновидностей *атакующих действий* наибольшие объемы применения должны иметь обусловленные основные атаки, выполняемые преднамеренно или преднамеренно-экспромтно. При совершенствовании атакующих действий особое внимание следует уделять подбору приемов нападения, определяющих глубину атаки в соответствии с предполагаемыми действиями противника.

Среди *защитных действий* наибольшие объемы использования имеют защиты с выбором.

В качестве *контратакующих действий* должны преобладать контратаки обусловленные, выполняемые преднамеренно или экспромтно, главным образом, ударом по руке кнаружи с глубоким отступлением.

Процесс оптимизации состава средств ведения поединков для каждого спортсмена должен осуществляться с учетом тактической взаимосвязи между осваиваемыми действиями, существующей при их использовании в соревнованиях. Так, например, многократно применяемые в боях простые атаки сохраняют свою результативность лишь при их сочетании с атаками с финтами, маневром, подготавливающими действиями. Поэтому в тренировке атак целесообразны упражнения, в которых выполнение простых атак с финтами чередуется последовательно в едином комплексе.

Совершенствование специализированных тактических умений должно сочетаться с решением задач воспитания устойчивости к внешним помехам. С этой целью тренер (партнер) должен чередовать действия нападения с ложными движениями оружием, туловищем головой. При этом следует добиваться отсутствия у спортсмена ранних реагирований на ложные сигналы.

**Занятие 44.** Специализированные положения, приемы передвижений (шаги):

Держание оружия. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.

**Занятие 45.** Специализированные положения, приемы передвижений (позиции, выпады):

Позиции 6-я, 4-я. Соединения 6-е, 4-е. Салют. Шаг вперед и полувыпад. Серия шагов вперед и назад. Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед). Полувыпад и закрытие вперед. Полувыпад и повторный выпад. Серия шагов вперед и выпад. Серия шагов назад и выпад. Серия шагов назад и шаг вперед выпад.

**Занятие 46.** Изучение позиций в защите: позиция 3-я закрывает правую (левую) сторону фехтовальщика, позиция 4-я закрывает левую (правую) сторону фехтовальщика, позиция 5-я закрывает голову фехтовальщика, шаг вперед – полувыпад. Перемена позиций в защите: из 3-й в 4-ю, из 4-й в 3-ю, из 3-й в 5-ю, удар по маске стоя на месте (с шагом), удар по правому боку на месте (с шагом), удар по левому боку на месте (с шагом).

**Занятие 47. Виды атак:** атака с ударом: в 5-ю позицию, в 4-ю позицию, в 3-ю позицию. Атака с ударом и переносом: в 5-ю позицию, в 4-ю позицию, в 3-ю позицию. Серии приемов передвижений: серия шагов вперед – назад, полувыпад – закрытие вперед, полувыпад – повторный выпад, серия шагов вперед – выпад, серия шагов вперед – скачок – выпад с нарастающим темпом, серия повторяющихся выпадов, серия шагов – скачок – выпад. Атака: атака ударом по маске с шагом – выпад, атака ударом по левому боку – шаг – выпад, атака ударом по правому боку – шаг – выпад, атака с финтами с ударом в открытый сектор, атака – батман (перехват) с ударом по маске с шагом вперед, контратака по руке с шагом вперед, комбинация действий – атака с ударом по маске с шагом вперед – повторная атака – шаг – выпад, комбинация действий – ложная атака с ударом по маске – повторная атака – удар по маске на отступающего соперника.

**Занятие 48. Перемены позиций и уколы:**

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.

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

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

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

Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом.

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

Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.

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

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

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

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

**Занятие 49. Защита и атака:**

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

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

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

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

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

Атака - финт уколom прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувыпадом.

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

Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения. Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения. Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.

Атака уколom прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения.

Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.

Атака уколom прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединений.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку. Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку.

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

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

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

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом. Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколom в туловище.

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

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

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

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

**Занятие 50.** Обучение контратакам:

Контратака уколом в руку сверху с шагом назад.

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

Тактические компоненты выполнения действий:

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

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки.

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом.

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

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

Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движением клинком и достигая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

**Занятие 51.** Основы тактических знаний. Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижения. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем при освоении необходимых в начальном обучении терминов раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких, как перемены позиций и соединений.

Частью тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие как:

- поражаемая поверхность;
- секторы и основные способы нападений;
- пространство поля боя;
- продолжительность поединков;
- установленное количество уколов или ударов для достижения победы.

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

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

- атаки в открытый сектор;
- прямой защиты и ответа;
- атаки с переводом (переносом);



- атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;
- атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом в открываемый сектор.

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

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

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

Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.

**Занятие 52.** Развитие тактических качеств. Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием

Тренеры должны учитывать формирующиеся взаимоотношения детей, поощряя дружбу, постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать и поочередно поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и тем самым приобретают уверенность в себе.

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

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

Таблица 4

**Типовая схема обучения приемам и действиям фехтования**

<b>Фазы обучения</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и методы</b>
Ознакомление	Создать у обучающихся правильное представление	1. Организовать обучающихся для правильного восприятия

	о технике приема и понимание его тактического значения	2. Назвать прием, образцово показать в боевом темпе и дать краткое тактическое обоснование 3. Кратко объяснить, главное в технике, показать в боевом темпе (если нужно — по элементам, с использованием наглядных пособий), показать в целом с различных сторон
Изучение	1. Овладеть основой движения приема 2. Прочувствовать фазы и детали приема, осмыслить его тактическое значение	1. Организовать обучающихся и создать благоприятные условия для выполнения 2. Поставить задачи и дать задание для самостоятельного выполнения (для организации и проверки следует прибегать к команде)
	3. Овладеть техникой приема в целом	3. Уточнить представление о деталях техники, поставить последовательные задачи и задания на многократное повторение приема (постепенно усложнять задачи, обращать внимание на разные стороны движения приема) 4. Индивидуальная проверка правильности выполнения, исправление и устранение недостатков
Совершенствование и применение	1. Уточнять и совершенствовать технику приема или действия 2. Выполнять приемы и действия в различных сочетаниях 3. Применять приемы и действия в новых, меняющихся условиях и ситуациях	1. Организовать обучающихся и создать разнообразные условия для выполнения приемов и действий 2. Многократное повторение приема или действия с решением различных технических и тактических задач в различных сочетаниях 3. Выполнить прием в условиях, приближенных к боевым, и в бою 4. Оценка выполнения

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений с оружием;
- Название выполняемых упражнений;

**Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять основные технические упражнения с оружием;
- Понимать основные тактические приемы.

## V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СОБ-2,3 – 14 часов

### Занятие 53. Физическая культура и спорт в России.

**Содержание:** Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по фехтованию.

**Обучающиеся должны знать:**

- значение и важность занятий физической культурой;
- понятие «здорового образа жизни»;

**Обучающиеся должны уметь:**

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий фехтованием.

**Занятие 54. История фехтования.**

**Содержание:** Характеристика фехтования, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спорта, как вида спорта. Фехтование на Олимпийские игры. Олимпийские чемпионы. Сильнейшие фехтовальщики Советского Союза и России, их достижения, участия в международных соревнованиях, Чемпионатах мира и Европы, Олимпийских Играх. Влияние российской школы на развитие фехтования в мире. Сильнейшие фехтовальщики зарубежных стран, их достижения.

**Обучающиеся должны знать:**

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских фехтовальщиков;
- влияние российской школы на развитие фехтования в мире.

**Обучающиеся должны уметь:**

- рассказать поэтапно становление фехтования;
- рассказать о сильнейших российских фехтовальщиков;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие фехтования в мире.

**Занятие 55. Профилактика травматизма при занятии фехтованием.**

**Содержание:** Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях фехтованием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

**Обучающиеся должны знать:**

- причины травматизма;
- меры предупреждения травматизма.

**Обучающиеся должны уметь:**

- предупреждать травматизм;

**Занятие 56. Правила поведения в тренировочном зале и пользование спортивным инвентарем.**

**Содержание:** Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании оружия.

**Обучающиеся должны знать:**

- Правила поведения в тренировочном зале
- Правила пользования спортивным инвентарем.
- Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании оружия.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Пользоваться спортивным инвентарем.

**Занятие 57. Теоретические основы упражнений фехтования.**

**Содержание:** Фехтование как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности фехтовальщиков. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.

**Обучающиеся должны знать:**

- двигательные умения и навыки, способности фехтовальщиков;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- обязательную программу для выполнения 3 и 2 юношеских разрядов.

**Обучающиеся должны уметь:**

- определять методологические основы обучения фехтованию.

## **Занятие 58. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

**Обучающиеся должны знать:**

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

**Обучающиеся должны уметь:**

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие);
- вести борьбу до конца;

## **VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП СОБ-2,3 – 4 часа**

**Содержание:** Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

**Обучающиеся должны знать:**

- терминологию фехтования;
- правила фехтования;
- порядок проведения строевых и порядковых упражнений;

**Обучающиеся должны уметь:**

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

## **VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СОБ-2,3 – 6 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

## **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

### **Для группы базового уровня 1,2,3 года:**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## **ЛИТЕРАТУРА**

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования по виду спорта «фехтование» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 877.

1. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.
2. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника, тактика, тренировка. – М.: Информационные технологии, 2019. – 107 с.
3. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.
4. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.
5. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.
6. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

**Решением заседания**

**Педагогического совета**

**СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**Протокол от 28.12.2024 № 4**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**от 28.12.2024 № 211-СО**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по фехтованию**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся продвинутого уровня спортивно-оздоровительного этапа  
(СОп-1,2,3; СОп-4,5)**

**Составители:**

**старший тренер-преподаватель  
Горский Михаил Михайлович,  
заведующий отделением**

**Большакова Оксана Анатольевна  
инструктор-методист  
Тишкова Светлана Викторовна**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....
3.	Учебно-тематический план.....
4.	Содержание тем программного материала.....
4.1.	Общая физическая подготовка .....
4.2.	Специальная физическая подготовка .....
4.3.	Участие в спортивных мероприятиях.....
4.4.	Технико-тактическая подготовка.....
4.5.	Теоретическая, психологическая подготовка .....
4.6.	Инструкторская и судейская практика .....
4.7.	Иные мероприятия .....
5.	Требования к уровню подготовки.....
6.	Контрольно-переводные испытания.....
7.	Медицинский контроль.....
8.	Литература.....

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы подготовки фехтовальщиков групп продвинутого уровня подготовки, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

### **Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы:**

Предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства фехтовальщиков, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов фехтования, выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы:**

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков.
3. Освоение базовых элементов средней трудности.
4. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
5. Регулярное участие в соревнованиях.
6. Воспитание у обучающихся нравственных качеств: целеустремлённость и воля, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
7. Воспитание у учащихся волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.
8. Воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою неразделимость, неразрывность с Отечеством.

Продвинутый уровень спортивно-оздоровительного этапа до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных фехтовальщиков и перехода на продвинутый уровень спортивно-оздоровительного этапа четвертого и пятого годов обучения.

Рабочая программа продвинутого уровня спортивно-оздоровительного этапа первого, второго, третьего годов обучения рассчитана до 468 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

### **Задачи программы продвинутого уровня 4 и 5 лет обучения:**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно – силовых качеств;



2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
4. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
5. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
6. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

Продвинутый уровень спортивно-оздоровительного этапа свыше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой по фехтованию.

Рабочая программа четвертого и пятого годов обучения рассчитана до 624 часа подготовки (*табл.2*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**  
**НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1, 2, 3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

[illegible]

Таблица 1 продолжение

[illegible]

# **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** **НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1, 2, 3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-1,2,3														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.	11	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	10		1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного	9	1	0,5	1	0,5	1		1	0,5	1	1	0,5	1	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса

<p>пресса:</p> <p>Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 12. Различные виды планок.</p> <p>Занятие 13. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 14. Боковые скручивания.</p> <p>Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>														<p>поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины:</p> <p>Занятие 16. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 17. Выпады.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:</p> <p>Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для всего тела.</p>	10,5	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:</p> <p>Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.</p> <p>Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением.</p> <p>Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц.</p> <p>Занятие 24. Два вида выносливости.</p> <p>Занятие 25. Беговые перемещения.</p>	9,5	1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.</p> <p>Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без</p>

														предметов и другие. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>65</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-1,2,3</b>														
Физические упражнения на развитие силы: Занятие 26. Закрепление боевой стойки. Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1). Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2).	3,5	0,5		0,5	0,5	0,5				0,5		0,5		0,5  Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер. Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.
Физические упражнения на развитие быстроты: Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1). Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2).	4,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том

														числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.
Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 31. Особенности выносливости фехтовальщика. Занятие 32. Учебные бои со следующими заданиями.	4,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, в сочетании с силовыми упражнениями. Занятие 34. Упражнения на растягивание.	4		0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 35. Бои с незнакомыми противниками, завязки, "немые уроки". Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании. Занятие 37. Произвольное	3,5			0,5	0,5	0,5	0,5			0,5		0,5	0,5	Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Быстрые и точные движения клинком возможны только при

мышечное расслабление.														условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.
<p>Специально-двигательная подготовка:</p> <p>Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела.</p> <p>Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости).</p> <p>Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.</p> <p>Занятие 41. Равновесие.</p>	6	1	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	<p>Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.</p>
<p>Физические упражнения на развитие прыгучести:</p> <p>Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести.</p> <p>Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).</p>	4	0,5	0,5				0,5	0,5		1	0,5	0,5		<p>Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.</p> <p>Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.</p>



<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>38</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	
<b>III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-1,2,3</b>														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков	<b>14</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		<b>3,5</b>			<b>0,5</b>	<b>1</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>14</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		<b>3,5</b>			<b>0,5</b>	<b>1</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>IV. ТЕМА - СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-1,2,3</b>														
Занятие 44. Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо. Выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола. Занятие 45. Атаки уколом прямо в руку сверху из верхних позиций. Занятие 46. Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколом в туловище. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение. Занятие 47. Атаки на подготовку: Занятие 48. Атака второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го (6го) соединения, затем ремиз уколом прямо (переводом).	<b>79</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>6,5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	Техническая подготовка связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.
Занятие 49. Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках. Занятие 50. Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки. Занятие 51. Разведывать намерение противника	<b>78,5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>6,5</b>	<b>4,5</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7,5</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	Тактическая подготовка обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с

применить определенную защиту для выполнения атаки переводом. Занятие 52. Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола.														использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний.
Занятие 53. Переключение. Занятие 54. Противодействовать контратакам: Занятие 55. Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой. Занятие 56. Различать подготавливающие сближения и действительные длинные атаки для применения атак на подготовку.	80,5	5	4	7	6,5	5	9	7	7	8	7	6	9	Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В фехтовании применяется индивидуальная тактика.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>310</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>14,5</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	
<b>V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-1,2,3</b>														
Занятие 57. Физическая культура и спорт в России	3		0,5	0,5		0.5				0,5		0.5	0,5	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной

													классификации по фехтованию.
Занятие 58. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии фехтованием	2,5		0,5			0,5				0,5	0,5	0,5	Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий фехтованием. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.
Занятие 59. Профилактика травматизма при занятии фехтованием	2	0,5						0,5			0,5	0,5	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях фехтованием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.
Занятие 60. Правила и регламент проведения соревнований по фехтованию	2,5			0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по фехтованию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 61. Основные средства спортивной подготовки ОФП и	2		0,5			0,5		0,5		0,5			Специальная физическая подготовка и характеристика её

СФП.														средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.
Занятие 62. Теоретические основы упражнений фехтования. Занятие 63. История фехтования.	2		0,5	0,5			0,5	0,5						Фехтование как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности фехтовальщиков. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения фехтованию
Занятие 64. Психологическая подготовка	4		0,5	0,5	0,5				1,5		0,5		0,5	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>23</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	
<b>VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-1,2,3</b>														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения	9	3	0,5	0,5	0,5	1	1			1			0,5	

к инструкторской и судейской работе.														
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>			<b>0,5</b>	
<b>VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-1,2,3</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>9</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>					<b>0,5</b>		
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>9</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>					<b>0,5</b>		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>468</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**  
**I. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**ГРУПП СОп-1,2,3 – 65 часов**

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

**Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.**

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

**Занятие 1.** Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

**Занятие 2.** Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

**Занятие 3.** Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

**Занятие 4.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;

- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

**Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук:**

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

**Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.**

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокатать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

**Занятие 6. Упражнения для стопы и голени:**

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

**Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:**

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;

**Занятие 8. Упражнения для ног:**

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- обратный и боковой выпады;
- приседания на одной ноге;
- подъем ноги лежа;
- подъем ног на четвереньках.

**Занятие 9. Ходьба и бег:**

- ходьба пригнувшись, ходьба в приседе;
- бег широким шагом, выпадами;
- бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы;
- ходьба с паузами;
- ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет;

- ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.

#### **Занятие 10. Прыжки:**

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.**

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

#### **Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:**

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;

- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

#### **Занятие 12. Различные виды планок:**

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.

- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- планка с ногами на гимнастическом шаре.

#### **Занятие 13. Поднимание ног:**

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;

- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

#### **Занятие 14. Боковые скручивания:**

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;

- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе;
- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.

#### **Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса:**

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;



- перекаты на полу.

### **Физические упражнения на развитие силы мышц спины.**

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

#### **Занятие 16. Виды ходьбы:**

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 17. Выпады.** Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

#### **Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:**

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

#### **Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки:**

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

#### **Занятие 20. Упражнения для всего тела:**

- отжимания о пола, стоя на коленках;

- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;

- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

### **Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.**

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

**Занятие 21.** Примерные упражнения без отягощения:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

**Занятие 22.** Примерные упражнения с отягощением:

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.

- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.

- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпад и быстрым уходом с выпада.

**Занятие 23.** Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;

- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;

- отталкивание пальцами рук из упора о стену;

- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпад с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпад; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

**Занятие 24.** Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);

- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);

- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим

гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

**Занятие 25.** Беговые перемещения:

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд.

После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для фехтования и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

**II. ТЕМА – РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-1,2,3 – 38 часов**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

***Развитие силы***

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

**Занятие 26.** Закрепление боевой стойки. Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для боя) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног, спины, груди и брюшного пресса, а также мышц кисти и предплечья. Однако в подготовке фехтовальщика должны преобладать скоростно-силовые упражнения динамического характера, в которых проявление силы достигается путем увеличения скорости движения.

**Занятие 27.** Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1):

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах;
- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направленности, в группировках различного вида;
- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту;

**Занятие 28.** Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2):

- движения "стрелой" (3-5 попыток в одном направлении и с переменной направленности);
- вращения, круги, махи оружием;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

### ***Развитие быстроты***

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

**Занятие 29.** Упражнения для совершенствования быстроты движений (1):

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (боевой стойки, низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;
- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);

**Занятие 30.** Упражнения для совершенствования быстроты движений (2):

- скоростные движения ногами (стопами, голеньями), имитация бега на месте и т. д.;
- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;
- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

### ***Развитие выносливости***

**Занятие 31.** Особенности выносливости фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и хоккей. Положительный эмоциональный фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости фехтовальщика используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

**Занятие 32.** Учебные бои со следующими заданиями: бои без перерыва с 3-5 фехтовальщиками; бои на 15 (фехтуют на 4,5,12,15) уколов (ударов); 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 12-15 уколов (ударов); с укороченным временем боя; без отдыха между поединками; бои с преимуществом в один укол (удар) с целью выиграть в оставшиеся 1-2 мин.; тренировочные соревнования по круговой системе в несколько этапов и т. д.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

#### ***Развитие гибкости***

**Занятие 33.** Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.

**Занятие 34.** Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

#### ***Развитие ловкости***

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

**Занятие 35.** Бои с незнакомыми противниками, завязки, "немые уроки". Для успешного применения действий в фехтовальном бою необходимо, чтобы ловкость сочеталась со специализированным проявлением силы, быстроты, выносливости, гибкости, умением расслабляться.

**Занятие 36.** Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

**Занятие 37.** Произвольное мышечное расслабление:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до "падения" расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добываясь максимально большего количества "ступенек" перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);
- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;

- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Таким образом, систематическая тренировка ловкости содействует повышению работоспособности фехтовальщика. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

#### ***Специально-двигательная подготовка***

Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучению правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

**Занятие 38.** Сочетание движений различными частями тела. Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой; движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой. Разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога).

**Занятие 39.** Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

**Занятие 40.** Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет). Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка — чередование активных и пассивных видов вращений.

**Занятие 41.** Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

*Согнув ногу* — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. *Высокое равновесие* — тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения. *Равновесие «Ласточка»* - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие

на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади.

### ***Развитие прыгучести***

**Занятие 42.** Упражнения для тренировки общей прыгучести:

9. Подскоки вверх толчком с двух ног;
10. То же с оттягиванием;
11. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
12. То же со сменой ног;
13. Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
14. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
15. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
16. Прыжки со скакалкой.

**Занятие 43.** Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

7. Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
8. Упражнения с небольшим оттягиванием
9. Челночный бег с ускорением
10. Прыжки со скакалкой;
11. Прыжки с места на гору матов;
12. Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

*Прыжковые упражнения:* прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

*Перекаты* — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

***Обучающиеся должны знать:***

- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90° и 180°.

***Обучающиеся должны уметь:***

- технически правильно выполнять упражнения на равновесие
- прыжки простые
- прыжки с контрсмещением.

## **III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-1,2,3– 14 часов.**

***Содержание:*** Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную

подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

**Обучающиеся должны знать:**

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

**Обучающиеся должны уметь:**

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок боев, протоколы и пр.)

#### **IV. ТЕМА - СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-1,2,3– 310 часов.**

**Техническая подготовка** связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразие которых делится на:

*Общеподготовительные* – для всесторонней подготовки спортсмена;

*Специально-подготовительные* – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

*Соревновательные* – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

*Словесные методы* активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

*Наглядные методы* включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

**Тактическая подготовка** обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В фехтовании применяется индивидуальная тактика.

Среди тактических разновидностей *атакующих действий* наибольшие объемы применения должны иметь обусловленные основные атаки, выполняемые преднамеренно или преднамеренно-экспромтно. При совершенствовании атакующих действий особое внимание следует уделять подбору приемов нападения, определяющих глубину атаки в соответствии с предполагаемыми действиями противника.

Среди *защитных действий* наибольшие объемы использования имеют защиты с выбором.



В качестве *контратакующих действий* должны преобладать контратаки обусловленные, выполняемые преднамеренно или экспромтно, главным образом, ударом по руке кнаружи с глубоким отступлением.

Процесс оптимизации состава средств ведения поединков для каждого спортсмена должен осуществляться с учетом тактической взаимосвязи между осваиваемыми действиями, существующей при их использовании в соревнованиях. Так, например, многократно применяемые в боях простые атаки сохраняют свою результативность лишь при их сочетании с атаками с финтами, маневром, подготавливающими действиями. Поэтому в тренировке атак целесообразны упражнения, в которых выполнение простых атак с финтами чередуется последовательно в едином комплексе.

Совершенствование специализированных тактических умений должно сочетаться с решением задач воспитания устойчивости к внешним помехам. С этой целью тренер (партнер) должен чередовать действия нападения с ложными движениями оружием, туловищем головой. При этом следует добиваться отсутствия у спортсмена ранних реагирований на ложные сигналы.

В 3-4 год обучения (возраст обучаемых 9-11) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлении двигательных реакций. Затем в течение двух лет (12-13 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. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества техники и тактики.

На занятиях с подростками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Занятие 44.** Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо. Выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола.

Атака - батман круговой в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется из верхнего соединения.

Защита прямая 4-я (6-я) с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище с выпадом.

Контрзащита прямая 4-я (6-я) и контротчет уколом прямо в туловище с выпадом.

Защита (контрзащита) прямая 4-я (6-я) и ответ уколом в руку сверху.

Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответ уколом прямо в руку сверху.

**Занятие 45.** Атаки уколом прямо в руку сверху из верхних позиций.

Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.

Защита 6-я круговая и ответ уколом прямо в туловище.

Контратака с шагом назад уколом в руку сверху с оппозицией.

Повторная контратака переводом. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

**Занятие 46.** Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколом в туловище. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Атака с выпадом уколом прямо в руку сверху. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.

Повторная атака уколом прямо в руку сверху.

Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника (тренера).

Атака - прямой батман в верхние соединения и укол в руку (туловище) прямо. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника (тренера).

Атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.

Повторная атака уколom в нижний сектор туловища. Повторная атака переводом в туловище.

**Занятие 47.** Атаки на подготовку:

- уколom в руку сверху;
- уколom прямо (переводом) в туловище.

Контратаки:

- переводом в руку в наружный (внутренний) сектор;
- уколom в руку снизу.

Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.

**Занятие 48.** Атака второго намерения уколom прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го (6го) соединения, затем ремиз уколom прямо (переводом).

Атаки двойным переводом из верхних соединений.

Атаки с круговым батманом и уколom прямо из верхних соединений.

Комбинация действий: ложная контратака уколom прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.

## ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

**Занятие 49.** Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.

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

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

**Занятие 50.** Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.

Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор.

Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции. Применять верхние прямые защиты с выбором.

Преднамеренно применять простые атаки переводом в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

**Занятие 51.** Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом.

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

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

**Занятие 52.** Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола.

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

Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа. Используется простая атака во внутренний сектор.

**Занятие 53.** Переключаться:

- от атаки (ответа) к применению контрзащиты и контрответа;
- от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;
- от отступления к простой атаке;
- от простой атаки к простой повторной атаке;

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ укола;
- перемену позиции или соединения;
- медленно и коротко отступающего;

- длинно сближающегося;
- реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться:

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

Преднамеренно контратаковать:

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

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

**Занятие 54.** Противодействовать контратакам:

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

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

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

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

Разведывать длину и сектор завершения атаки для применения защиты с ответом (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой.

**Занятие 55.** Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

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

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

Вызывать простые атаки в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Вызывать контратаки во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор для применения прямой защиты и ответа.

**Занятие 56.** Различать подготавливающие сближения и действительные длинные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

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

Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нанесения укола

Таблица 3

**Типовая схема обучения приемам и действиям фехтования**

Фазы обучения	Задачи	Средства и методы
Ознакомление	Создать у обучающихся правильное представление о технике приема и понимание его тактического значения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организовать обучающихся для правильного восприятия</li> <li>2. Назвать прием, образцово показать в боевом темпе и дать краткое тактическое обоснование</li> <li>3. Кратко объяснить, главное в технике, показать в боевом темпе (если нужно — по элементам, с использованием наглядных пособий), показать в целом с различных сторон</li> </ol>

Изучение	1. Овладеть основой движения приема 2. Прочувствовать фазы и детали приема, осмыслить его тактическое значение	1. Организовать обучающихся и создать благоприятные условия для выполнения 2. Поставить задачи и дать задание для самостоятельного выполнения (для организации и проверки следует прибегать к команде)
	3. Овладеть техникой приема в целом	3. Уточнить представление о деталях техники, поставить последовательные задачи и задания на многократное повторение приема (постепенно усложнять задачи, обращать внимание на разные стороны движения приема) 4. Индивидуальная проверка правильности выполнения, исправление и устранение недостатков
Совершенствование и применение	1. Уточнять и совершенствовать технику приема или действия 2. Выполнять приемы и действия в различных сочетаниях 3. Применять приемы и действия в новых, меняющихся условиях и ситуациях	1. Организовать обучающихся и создать разнообразные условия для выполнения приемов и действий 2. Многократное повторение приема или действия с решением различных технических и тактических задач в различных сочетаниях 3. Выполнить прием в условиях, приближенных к боевым, и в бою 4. Оценка выполнения

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений с оружием;
- Название выполняемых упражнений;

**Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять основные технические упражнения с оружием;
- Понимать основные тактические приемы.

## V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-1,2,3– 23 часов

### Занятие 57. Физическая культура и спорт в России.

**Содержание:** Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по фехтованию.

**Обучающиеся должны знать:**

- значение и важность занятий физической культурой;
- понятие «здорового образа жизни»;

**Обучающиеся должны уметь:**

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий фехтованием.

### **Занятие 58. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии фехтованием.**

**Содержание:** Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий фехтованием. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия фехтованием, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электро травмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

**Обучающиеся должны знать:**

- способ определения утомления и перетренированности;
- понятия о травмах;
- первую помощь при травмах;
- приемы и технику самомассажа.

**Обучающиеся должны уметь:**

- определять утомляемость;
- вести дневник самоконтроля;
- оказать первую помощь при травмах.

### **Занятие 59. Профилактика травматизма при занятии фехтованием.**

**Содержание:** Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях фехтованием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

**Обучающиеся должны знать:**

- причины травматизма;

**Обучающиеся должны уметь:**

- предупреждать травматизм;

### **Занятие 60. Правила и регламент проведения соревнований по фехтованию**

**Содержание:** Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по фехтованию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

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.

**Обучающиеся должны знать:**

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

**Обучающиеся должны уметь:**

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать выполнение техники;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

### **Занятие 61. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.**

**Содержание:** Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

**Обучающиеся должны знать:**

- ОФП и СФП и характеристику их средств;
- характеристику физических качеств;
- характеристику применения средств ОФП и СФП для различных групп занимающихся;
- обязательную программу для выполнения 1 юношеского и 3 спортивного разрядов.

**Обучающиеся должны уметь:**

- использовать методику повышения физической подготовленности по ОФП и СФП;
- определять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП;
- выполнять обязательную программу для выполнения 1 юношеского и 3 спортивного разрядов.

### **Занятие 62. Теоретические основы упражнений фехтования.**

**Содержание:** Фехтование как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности фехтовальщиков. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения технике фехтования.

### **Занятие 63. История фехтования.**

**Содержание:** Фехтование в древнем мире и в средние века. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием. Виды фехтования. 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.

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.

**Обучающиеся должны знать:**

- двигательные умения и навыки, способности фехтовальщиков;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- обязательную программу для выполнения 1 юношеского и 3 спортивного разрядов.

**Обучающиеся должны уметь:**

- определять методологические основы обучения фехтованию.

#### **Занятие 64. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

**Обучающиеся должны знать:**

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

**Обучающиеся должны уметь:**

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие);
- вести борьбу до конца.

### **VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-1,2,3– 9 часов**

**Содержание:** Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в фехтовании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

**Обучающиеся должны знать:**

- терминологию фехтования;
- порядок проведения строевых и порядковых упражнений;

***Обучающиеся должны уметь:***

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

**VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-1,2,3 – 9 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.



### Таблица 4

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 4,5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

[illegible]

Таблица 4 продолжение

№ п/ п	содержание		июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5
2.	Специальная физическая подготовка		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях											2	2			2		2	2		2					2	2	
4.	Технико-тактическая подготовка		9,5	8,5	9	9	9,5	9	9	9	8	7	5	7,5	7,5	9	5	8	6	6	9	5	5,5	8,5	8,5	3	5	5
5.	Теоретическая, психологическая подготовка				0,5			0,5	0,5	1	0,5			1		0,5	1,5	0,5			0,5	1		0,5	1,5	2	1,5	
6.	Инструкторская и судейская практика						0,5				1,5	1			0,5	1		1	0,5		1				2		2	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			1		0,5				0,5		1		1		1			1	0,5	1	3	1	0,5	1		1	
			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Таблица 5

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 4,5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-4,5														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.	11	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	10		1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает

														возможные травмы.
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:</p> <p>Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 12. Различные виды планок.</p> <p>Занятие 13. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 14. Боковые скручивания.</p> <p>Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	10	1	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины:</p> <p>Занятие 16. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 17. Выпады.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	10		1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:</p> <p>Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.</p> <p>Занятие 22. Примерные</p>	9	1	0,5	1	1		1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой</p>

упражнения с отягощением. Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 24. Развитие двух видов выносливости. Занятие 25. Беговые перемещения.														и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>56</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3,5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	
<b>II. ТЕМА – РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-4,5</b>														
Физические упражнения на развитие силы: Занятие 26. Закрепление боевой стойки. Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1). Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2).	<b>3,5</b>	<b>0,5</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>			<b>0,5</b>	Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер. Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

Физические упражнения на развитие быстроты: Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1). Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2).	4		0,5	0,5			0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.
Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 31. Особенности выносливости фехтовальщика. Занятие 32. Учебные бои со следующими заданиями.	4,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие	4		0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады

гибкости, необходимо сочетать с силовыми. Занятие 34. Упражнения на растягивание.													максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 35. Бои с незнакомыми противниками, завязки, "немые уроки". Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании. Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.	3,5	0,5		0,5	0,5	0,5			0,5		0,5	0,5	Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Занятие 41. Равновесие.	5,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической

														подготовки.
Физические упражнения на развитие прыгучести: Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5		1	0,5	0,5	0,5	<p>Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.</p> <p>Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.</p>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>32</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3,5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3,5</b>	
<b>III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-4,5</b>														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков	31		4	2	4	2				4	4	4	4	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>31</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>				<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>IV. ТЕМА – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4,5</b>														
Занятие 44. Позиции 8-я и 7-я, соединения 8-е и 7-е. Занятие 45. Защиты. Занятие 46. Контратаки. Занятие 47. Повторные атаки.	132	12	10	13	11	10	13,5	12	12	11	9	8,5	10	<p>Техническая подготовка связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства</p>



Занятие 48. Атаки второго намерения, завершаемые.														в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.
Занятие 49. Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов. Занятие 50. Преднамеренно контратаковать: Занятие 51. Противодействовать контратакам. Занятие 52. Вызывать простые ответы во внутренний сектор для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа. Занятие 53. Маскировка. Занятие 54. Переключение. Занятие 55. Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.	135,5	12	10,5	13	11	10	14	12	12,5	12	10	8,5	10	Тактическая подготовка обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний.
Занятие 56. Специальные термины. Занятие 57. Тактические знания Занятие 58. Тактические качества	132,5	11	10	13,5	10,5	10	14	12	12	12	9	8,5	10	Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В фехтовании применяется индивидуальная тактика.

<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>437</b>	<b>35</b>	<b>30,5</b>	<b>39,5</b>	<b>32,5</b>	<b>30</b>	<b>41,5</b>	<b>36</b>	<b>36,5</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	<b>25,5</b>	<b>30</b>	
<b>V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4,5</b>														
Занятие 59. Физическая культура и спорт в России	<b>4</b>		0,5	0,5		0,5				0,5		0,5	1,5	<p>Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.</p> <p>Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по фехтованию.</p>
Занятие 60. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии фехтованием	<b>2,5</b>					0,5	0,5			0,5	0,5	0,5		<p>Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий фехтованием. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.</p>

Занятие 61. Профилактика травматизма при занятии фехтованием	2	0,5			0,5						0,5	0,5	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях фехтованием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.
Занятие 62. Правила и регламент проведения соревнований по фехтованию	3,5			0,5		0,5				0,5	0,5		1,5 Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по фехтованию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 63. Строение и функции организма человека.	3,5				0,5	1,5	0,5			1			Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма
Занятие 64. Теоретические основы упражнений фехтования	2,5		0,5	0,5			0,5	0,5			0,5		Фехтование как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности

														фехтовальщиков. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения фехтованию
Занятие 65. Психологическая подготовка	6			0,5	0,5		1		1		0,5		2,5	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>25</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>5,5</b>	
<b>VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4,5</b>														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.	25	1	1	3,5		3	2,5		0,5	2,5	2,5	1,5	4	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3,5</b>		<b>3</b>	<b>2,5</b>		<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>4</b>	
<b>VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп-4,5</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	2	0,5	0,5			1	1,5		2,5	1	5,5	3,5	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>			<b>1</b>	<b>1,5</b>		<b>2,5</b>	<b>1</b>	<b>5,5</b>	<b>3,5</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>624</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

### **I. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-4,5 – 56 часов**

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.**

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

#### **Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти:**

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);

#### **Пальчиковая гимнастика:**

- сгибание и разгибание отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

#### **Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах:**

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

#### **Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей:**

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

#### **Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:**

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

#### **Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук:**

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.**

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

#### **Занятие 6. Упражнения для стопы и голени:**

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

#### **Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:**

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания;

#### **Занятие 8. Упражнения для ног:**

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- обратный и боковой выпады;
- приседания на одной ноге;
- подъем ноги лежа;
- подъем ног на четвереньках.

#### **Занятие 9. Ходьба и бег:**

- ходьба пригнувшись, ходьба в приседе;
- бег широким шагом, выпадами;

- бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы;

- ходьба с паузами;

- ходьба с акцентом — притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет;

- ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.

#### **Занятие 10. Прыжки:**

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;

- тройной прыжок;

- прыжки в высоту и длину с разбега;

- прыжки с доставанием подвесных предметов.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.**

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

#### **Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:**

- из положения лежа поднимание туловища в сед;

- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;

- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

#### **Занятие 12. Различные виды планок:**

- прямая классическая планка;

- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.

- боковая планка с вытянутыми руками;

- планка с поднятой ногой;

- планка с ногами на гимнастическом шаре.

#### **Занятие 13. Поднимание ног:**

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;

- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;

- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;

- подъем ног в висе на перекладине.

#### **Занятие 14. Боковые скручивания:**

- классический вариант - лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;

- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;

- боковое скручивание лежа боком на фитболе;

- боковое скручивание у нижнего блока кроссовера.

**Занятие 15.** Упражнение для комплексной проработки пресс:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу.

**Физические упражнения на развитие силы мышц спины.**

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

**Занятие 16.** Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 17.** Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бедрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперед правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

**Занятие 18.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

**Занятие 19.** Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

**Занятие 20.** Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой.



- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

### **Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.**

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

#### **Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения:**

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

#### **Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением:**

- различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание.

- накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья.

- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпад и быстрым уходом с выпада.

**Занятие 23.** Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;

- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;

- отталкивание пальцами рук из упора о стену;

- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпад с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпад; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

**Занятие 24.** Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды (бег на длинные дистанции, быстрая ходьба, упражнения со скакалкой, спортивные игры);
- скоростные с повышением интенсивности (бег 5 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1 мин, между сериями упражнений – 8 мин; бег 30 метров, пауза отдыха между упражнениями – 1,5 мин, между сериями упражнений – 8 мин);
- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки (разминка, вращения и махи, ходьба на беговой дорожке в течение 5-7 мин, жим ногами – 3 подхода по 15 повторений, упражнение для спины. Выполняем в 3 подхода по 20 повторений. Теперь для грудных мышц – пусть будет жим гантелей в положении лежа 3 подхода по 20 раз. Жим гантелей сидя для плеч – выполняем в 3 подхода по 20 раз. Упражнение на бицепс – сгибание рук с гантелями – 3 подхода по 20 раз. Жим книзу – 3 подхода по 20 раз).

#### **Занятие 25. Беговые перемещения:**

- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удержание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд.

После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для фехтования и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## **II. ТЕМА – РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-4,5 – 32 часов**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Средствами специальной физической подготовки фехтовальщика являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

### ***Развитие силы***

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

**Занятие 26.** Закрепление боевой стойки. Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для боя) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног, спины, груди и брюшного пресса, а также мышц кисти и предплечья. Однако в подготовке фехтовальщика должны преобладать скоростно-силовые упражнения динамического характера, в которых проявление силы достигается путем увеличения скорости движения.

**Занятие 27.** Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1):

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах;
- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направленности, в группировках различного вида;
- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту;

**Занятие 28.** Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2):

- движения "стрелой" (3-5 попыток в одном направлении и с переменной направленности);
- вращения, круги, махи оружием;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.

### ***Развитие быстроты***

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

**Занятие 29.** Упражнения для совершенствования быстроты движений (1):

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (боевой стойки, низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;
- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);

**Занятие 30.** Упражнения для совершенствования быстроты движений (2):

- скоростные движения ногами (стопами, голеньями), имитация бега на месте и т. д.;
- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;
- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

### ***Развитие выносливости***

**Занятие 31.** Особенности выносливости фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и хоккей. Положительный эмоциональный фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости фехтовальщика используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

**Занятие 32.** Учебные бои со следующими заданиями: бои без перерыва с 3-5 фехтовальщиками; бои на 15 (фехтуют на 4,5,12,15) уколов (ударов); 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 12-15 уколов (ударов); с укороченным временем боя; без отдыха между поединками; бои с преимуществом в один укол (удар) с целью выиграть в оставшиеся 1-2 мин.; тренировочные соревнования по круговой системе в несколько этапов и т. д.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

#### ***Развитие гибкости***

**Занятие 33.** Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой).

**Занятие 34.** Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

#### ***Развитие ловкости***

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

**Занятие 35.** Бои с незнакомыми противниками, завязки, "немые уроки". Для успешного применения действий в фехтовальном бою необходимо, чтобы ловкость сочеталась со специализированным проявлением силы, быстроты, выносливости, гибкости, умением расслабляться.

**Занятие 36.** Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;

- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

### **Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление:**

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до "падения" расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества "ступенек" перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);
- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;
- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Таким образом, систематическая тренировка ловкости содействует повышению работоспособности фехтовальщика. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения клинком возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

### ***Специально-двигательная подготовка***

Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучению правильной стойке, фрагментам техники базовых элементов. Программа для фехтовальщиков на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

**Занятие 38.** Сочетание движений различными частями тела. Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой; движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой. Разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога).

**Занятие 39.** Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

**Занятие 40.** Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно

и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет). Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений.

**Занятие 41.** Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

*Согнув ногу* — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. *Высокое равновесие*— тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения. *Равновесие «Ласточка»* - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади.

**Занятие 42.** Упражнения для тренировки общей прыгучести:

1. Подскоки вверх толчком с двух ног;
1. То же с оттягиванием;
2. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
3. То же со сменой ног;
4. Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
5. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
6. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
7. Прыжки со скакалкой.

**Занятие 43.** Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

1. Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
2. Упражнения с небольшим оттягиванием
3. Челночный бег с ускорением
4. Прыжки со скакалкой;
5. Прыжки с места на гору матов;
6. Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

*Прыжковые упражнения:* прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

*Перекаты* — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

**Обучающиеся должны знать:**

- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90о и 180о.

**Обучающиеся должны уметь:**

- технически правильно выполнять упражнения на равновесие
- прыжки простые

- прыжки с контрсмещением

### **III. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-4,5 – 31 часов.**

**Содержание:** Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщиков. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

**Обучающиеся должны знать:**

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

**Обучающиеся должны уметь:**

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок боев, протоколы и пр.)

### **IV. ТЕМА – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-4,5 – 437 часов.**

**Техническая подготовка** связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

*Общеподготовительные* – для всесторонней подготовки спортсмена;

*Специально-подготовительные* – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

*Соревновательные* – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

*Словесные методы* активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

*Наглядные методы* включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

**Тактическая подготовка** обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В фехтовании применяется индивидуальная тактика.

*Основная направленность тренировки* - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Занятие 44.** Позиции 8-я и 7-я, соединения 8-е и 7-е.

Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте, и в передвижении скрестными шагами. Атаки:

- перевод в туловище из 7-го и 8-го соединений;
- перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;
- укол прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;
- двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку);
- финт уколom прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
- финт уколom прямо в руку сверху и перевод в руку снизу;
- полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;
- батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище.

**Занятие 45.** Защиты:

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

Комбинации прямых защит:

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

Контрзащиты:

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

Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

**Занятие 46.** Контратаки:

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

Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

**Занятие 47.** Повторные атаки:

- уколom прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
- уколom прямо в бедро;
- прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище.

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

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

**Занятие 48.** Атаки второго намерения, завершаемые:

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

Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:



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

#### **ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ**

**Занятие 49.** Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- перемену позиции, вход в соединение;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего определенной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
- от простых ответов и контрответов в определенный сектор.

**Занятие 50.** Преднамеренно контратаковать:

- атаки с батманом в определенный сектор;
- атаки с финтами излишней продолжительности;
- излишне длинные атаки.

Преднамеренно контратаковать уколом во внутренний и наружный секторы:

- атаки с батманом в верхние соединения;
- атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

**Занятие 51.** Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор;
- применением вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом. Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола

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

-Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа. Используется перемена позиции, замедленное сближение и отступление, перемена соединения.

-Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом. Используется подготавливающее нападение в определенный сектор или атака с батманом.

-Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку.

-Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки. Используются отступление и ложная защита.

**Занятие 52.** Вызывать простые ответы во внутренний сектор для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа.

-Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит. Используется подготавливающая прямая защита.

-Вызывать простые атаки противника в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется длинное сближение.

**Занятие 53.** Маскировать:

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;

- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;
- атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;
- атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
- атаки и защиты с ответом, используя показ укола. Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку.

**Занятие 54.** Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом прямо;
- от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
- от контратаки к применению защиты и ответа;
- от защиты к простой атаке.

Предвосхищать:

- длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;
- момент выполнения защит;
- длину подготавливающих движений оружием.

**Занятие 55.** Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применением подготавливающих действий оружием.

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

**Занятие 56. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ**

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

Тройной перевод.

*ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА*

**Занятие 57. Тактические знания**

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

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

Затем формируются оценки возможностей применения атак на различных этапах развития схваток, в частности:

- атак, предназначенных для начала схватки;
- повторных атак;
- атак на подготовку;
- атак ответных.

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от ответов

противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от уколов в туловище и маску, нижних защит от уколов в бедро.

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

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

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

#### **Занятие 58. Тактические качества**

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

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

Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностью к тактическому риску при использовании в поединках новых изученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой). Волевые качества, определяющие дисциплинированность, организованность, старательность, усердие подкрепляются целеустремленностью, настойчивостью, упорством в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

Таблица 6

**Типовая схема обучения приемам и действиям фехтования**

<b>Фазы обучения</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и методы</b>
Ознакомление	Создать у обучающихся правильное представление о технике приема и понимание его тактического значения	1. Организовать обучающихся для правильного восприятия 2. Назвать прием, образцово показать в боевом темпе и дать краткое тактическое обоснование 3. Кратко объяснить, главное в технике, показать в

		боевом темпе (если нужно — по элементам, с использованием наглядных пособий), показать в целом с различных сторон
Изучение	1. Овладеть основной движения приема 2. Прочувствовать фазы и детали приема, осмыслить его тактическое значение	1. Организовать обучающихся и создать благоприятные условия для выполнения 2. Поставить задачи и дать задание для самостоятельного выполнения (для организации и проверки следует прибегать к команде)
	3. Овладеть техникой приема в целом	3. Уточнить представление о деталях техники, поставить последовательные задачи и задания на многократное повторение приема (постепенно усложнять задачи, обращать внимание на разные стороны движения приема) 4. Индивидуальная проверка правильности выполнения, исправление и устранение недостатков
Совершенствование и применение	1. Уточнять и совершенствовать технику приема или действия 2. Выполнять приемы и действия в различных сочетаниях 3. Применять приемы и действия в новых, меняющихся условиях и ситуациях	1. Организовать обучающихся и создать разнообразные условия для выполнения приемов и действий 2. Многократное повторение приема или действия с решением различных технических и тактических задач в различных сочетаниях 3. Выполнить прием в условиях, приближенных к боевым, и в бою 4. Оценка выполнения

**Обучающиеся должны уметь:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений с оружием;
- Название выполняемых упражнений;

**Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять основные технические упражнения с оружием;
- Понимать основные тактические приемы.

## V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-4,5 – 25 часов

### Занятие 59. Физическая культура и спорт в России.

**Содержание:** Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по фехтованию.

**Обучающиеся должны знать:**

- значение и важность занятий физической культурой;
- понятие «здорового образа жизни»;

**Обучающиеся должны уметь:**

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий фехтованием.

## **Занятие 60. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии фехтованием.**

**Содержание:** Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий фехтованием. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия фехтованием, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электро травмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

### **Обучающиеся должны знать:**

- способ определения утомления и перетренированности;
- понятия о травмах;
- первую помощь при травмах;
- приемы и технику самомассажа.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- определять утомляемость;
- вести дневник самоконтроля;
- оказать первую помощь при травмах.

## **Занятие 61. Профилактика травматизма при занятии фехтованием.**

**Содержание:** Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях фехтованием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

### **Обучающиеся должны знать:**

- причины травматизма;

### **Обучающиеся должны уметь:**

- предупреждать травматизм;

## **Занятие 62. Правила и регламент проведения соревнований по фехтованию**

**Содержание:** Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по фехтованию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

### **Обучающиеся должны знать:**

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;

- оценивать выполнение техники;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

### **Занятие 63. Строение и функции организма человека.**

**Содержание:** Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

*Обучающиеся должны знать:*

- краткие сведения об опорно-мышечном аппарате;
- краткие сведения о строении и функции внутренних органов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы;
- влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

*Уметь:*

- определять влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

### **Занятие 64. Теоретические основы упражнений фехтования.**

**Содержание:** Фехтование как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности фехтовальщиков. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения технике фехтования.

*Обучающиеся должны знать:*

- двигательные умения и навыки, способности фехтовальщиков;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- обязательную программу для выполнения 1 юношеского и 3 спортивного разрядов.

*Обучающиеся должны уметь:*

- определять методологические основы обучения фехтованию.

### **Занятие 65. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

*Обучающиеся должны знать:*

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

*Обучающиеся должны уметь:*

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;

- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие);
- вести борьбу до конца.

## **VI . ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-4,5 – 25 часа**

**Содержание:** Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в фехтовании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

**Обучающиеся должны знать:**

- терминологию фехтования;
- порядок проведения строевых и порядковых упражнений;

**Обучающиеся должны уметь:**

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

## **VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп-4,5 – 18 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

### **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

**Для групп продвинутого уровня 1,2,3,4,5 года:**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Рабочая программа разработана на основе общеобразовательной программы дополнительного образования по виду спорта «фехтование» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 877.

2. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.

3. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника, тактика, тренировка. – М.: Информационные технологии, 2019. – 107 с.

4. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.

5. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.

6. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.

7. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку  
<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);  
<https://www.rusfencing.ru/> (сайт Федерации фехтования России);