

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва  
«Центр олимпийской подготовки № 1»**

Рассмотрено на заседании  
тренерско-педагогического совета  
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБУ ДО РО  
«СШОР «ЦОП № 1»

\_\_\_\_\_ В.В. Самургашев

Протокол № 1  
«12» января 2023 г

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«фехтование»**

Срок реализации: без ограничения  
Авторы – разработчики:  
С.А. Евсина – зам. директора по  
учебно-спортивной работе

**г. Ростов-на-Дону  
2023 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения.....	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы .....	3
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	4
	Соотношение видов спортивной подготовки .....	4
	Годовой учебно-тренировочный план .....	5
III	Система контроля .....	9
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	10
IV	Рабочая программа .....	11
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» .....	16
VI	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	16
VII	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	17
	Информационно-методические условия реализации Программы . . . .	27

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по фехтованию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 г. № 877 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены, имеющие спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Требования к объему тренировочного процесса представлены в таблице № 2.  
Объем Программы 936 - 1248 часов в год.

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18	24
Общее количество часов в год	936	1248

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

учебно-тренировочные занятия: смешанные и индивидуальные упражнения;  
учебно-тренировочные мероприятия

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 3.

Таблица № 3

№ п/п	Виды подготовки	Этап ССМ %	Кол-во часов	Этап ВСМ %	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка (%)	5-6	56	3-4	50
2.	Специальная физическая подготовка (%)	3-4	37	3-4	50
3.	Спортивные соревнования (%)	6-8	75	8-10	99
4.	Технико-тактическая подготовка (%)	65-75	655	65-75	874
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	56	5-7	87
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	2-7	18	2-7	38
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-6	39	3-8	50
ВСЕГО:		100	936	100	1248

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		18 часов	24 часа
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)	
		2	1
		1.	Общая физическая подготовка (%)
2.	Специальная физическая подготовка(%)	37	50
3.	Спортивные соревнования (%)	75	99
4.	Технико-тактическая подготовка (%)	655	874
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	56	87
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	18	38
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	39	50
<b>ВСЕГО:</b>		936	1248

Годовой учебно-тренировочный план на 936 часов:

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	За год
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	56
Специальная физическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37

Спортивные соревнования	8	8		8	8	8	8	8		9		10	75
Технико-тактическая подготовка	55	55	55	55	55	55	55	54	54	54	54	54	655
Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	56
Инструкторская и судейская практика	2	2		2	2	2	2	2		2		2	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	39
Всего объем нагрузки в часах	81	80	70	80	81	81	81	80	69	81	70	82	936

Годовой учебно-тренировочный план на 1248 часов:

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	За год
Общая физическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Специальная физическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Спортивные соревнования	10	10		10	10	10	10	10	9	10		10	99
Технико-тактическая подготовка	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	72	72	874
Теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	87
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
Всего объем нагрузки в часах	108	108	96	108	105	105	105	105	104	105	96	106	1248

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

## Спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4	6
Отборочные	10	10
Основные	2	2

Календарный план воспитательной работы (приложение № 2).

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

Планы инструкторской и судейской практики:

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания юный судья и судьи по спорту с последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по

результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

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

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### **III. Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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

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

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 14 м	с	не более	
			3,6	3,8
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			14,4	15,6
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,2	6,8
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на	количество раз	не менее	

	отрезке 14 м		15	14
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 14 м	с	не более	
			3,4	3,6
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			14	15,4
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,0	6,6
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			16	15
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			720	580
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

#### IV. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

На этапах совершенствования спортивного мастерства используются следующие упражнения:

- Атаки простые: укол прямо в туловище с оппозицией из 7-го (8-го) соединения; переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения; укол прямо в стопу из нижней позиции.
- Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений: тройной перевод укол в туловище; удвоенный перевод с укол в туловище.

3. Атаки с действием на оружие из верхних позиций: батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией; батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху; захват (батман) в 7-е (8-е) соединение и укол прямо в руку снизу; сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище; батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

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

5. Атаки после подготавливающего отступления: батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху; двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный сектор.

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

7. Атаки второго намерения, завершаемые: прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо;

повторной атакой двойным переводом в туловище; повторной атакой уколом с углом в руку снизу;

ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор. 8. Контратаки второго намерения, завершаемые: прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо; ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор оппозицией в 4-е (6-е) соединение; ремизом в руку сверху; уколом в бедро или голень из 7-й, 8-й защит в ближнем бою.

9. Контратаки: переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения; с уклонением вниз и уколом в туловище; уколом в маску с отведением назад впереди стоящей ноги; уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиции; переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединений; уколом в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения; уколом в руку сверху с углом из 6-й позиции; уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю); уколом в туловище с уклонением вниз.

10. Прямые защиты 2-я (1-я).

11. Полуциркулярные защиты - 7-я и 8-я, 2-я и 1-я.

12. Комбинации защит: круговая 4-я и прямая 6-я; прямая 4-я и круговая 6-я; полуциркулярная 6-я и круговая 6-я.

13. Ответы: прямо из 2-й (1-й) защиты; переводом в верхний сектор из 2-й (8-й) защиты; уколом в бедро из 7-й (8-й) защиты с оппозицией.

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

15. Уколы в бедро (голень) из 7-й (8-й) защиты в ближнем бою.

16. Ремизы: уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией; переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение; уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

#### ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

1. Маневрировать: изменяя длину, быстроту и ритм передвижений; изменяя положения оружия.

2. Преднамеренно атаковать, изменяя: длину и быстроту сближения; сектор

нанесения укола или удара.

3. Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя: длину отступления и сближения; использование защиты или уклонения.

4. Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

5. Преднамеренно контратаковать, изменяя: секторы нападения; длину сближения или отступления;

стороны для уклонения и оппозиции.

6. Противодействовать контратакам: простыми атаками с оппозицией; атаками с действием на оружие;

повторными атаками.

7. Разведывать: -настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;

-намерения противника к применению круговых защит.

8. Маскировать:

-намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;

-простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;

-применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;

-атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;

-разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

9. Вызывать:

-атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемпе;

-атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвиганием клинка вперед в боевой стойке;

-атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;

-контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами;

-контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях оружием.

10. Различать простые атаки и атаки с финтами противника, чтобы парировать простые атаки и опережать атаки с финтами.

11. Переключаться:

-от контратаки и ответа к контрозащите и контроответу;

-от контратаки к атаке;

-от атаки к контратаке;

-от атаки к повторной атаке;

-от контратаки к защите и ответу;

-от атаки к ремизу.

12. Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи движениями оружия.

13. Вести выжидательный бой. Инициатива противника разрушается

преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак.

14. Вести скоротечный бой. Используются ложные действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.

15. Вести скоротечный бой. Используются средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий. СС-2 и 3 г.о. Основная направленность тренировки – универсализация технико-тактической подготовленности.

#### ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Нижние позиции - 7-я и 8-я. Нижние соединения - 7-е и 8-е.

1. Простые атаки с оппозицией:

-укол прямо в туловище из 7-го (8-го или 2-го) соединения; -двойной перевод в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения.

2. Атаки с финтами из верхних соединений: -тройной перевод уколом в туловище (в руку);

3. Атаки с действием на оружие:

-батман в 8-е (2-е) соединение и укол в нижний сектор туловища с оппозицией;

4. Простые атаки:

-уколом в руку с углом из верхних соединений (из верхних и нижних позиций); -уколом в руку с захлестом.

5. Атаки двойным (удвоенным) переводом на попытку противника завладеть верхним соединением.

6. Атаки с завязыванием:

-из 4-го в 8-е соединение и укол в бедро (стопу).

7. Комбинированная атака - батман в 4-е соединение и двойной перевод во внутренний сектор туловища.

8. Атаки на подготовку:

-двойной перевод в руку сверху; -полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (прямо в туловище).

9. Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

-к ремизу уколом прямо в руку; -к защите и ответу от контратаки уколом сверху;

10. Атаки после подготавливающего отступления: -батман в верхнее соединение и укол прямо в туловище (руку); -захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод во внутренний (наружный) сектор.

11. Атаки на подготовку: -двойной (удвоенный) перевод во внутренний (наружный) сектор туловища.

12. Комбинация действий:

-простая атака из верхней (нижней) позиции уколом в стопу, затем ремиз в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.

13. Комбинации защит с ответом уколом в туловище:

-круговая 4-я и прямая 6-я; -прямая 6-я и полукруговая 2-я; -полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.

14. Ответы:

-уколом прямо (переводом) из 2-й (1-й) защиты; -двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты.

15. Защиты прямые нижние (2-я, 1-я) с ответом уколом в предплечье.

16. Защиты полукруговые верхние (4-я, 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку.

17. Ремизы:

-уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией; -уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

18. Комбинации защит:

-прямых 4-й и 6-й.

19. Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом переводом в туловище.

20. Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в бедро.

21. Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище: -полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я.

22. Ответы:

-уколом прямо в руку сверху из верхних защит; -переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.

23. Ремизы:

-уколом прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки); -уколом прямо в нижний сектор туловища.

24. Контратаки:

-переводом в руку во внутренний (наружный) сектор; -уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением; -уколом в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад; -уколом в бедро (стопу) с уклонением вниз;

-уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» основаны на особенностях вида спорта «фехтование» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фехтование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фехтование» и участия

в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «фехтование» определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта фехтование учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта фехтование определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

Комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, предспортивной подготовка по виду спорта «фехтование» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

## **VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Материально-технические условия реализации Программы:

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по фехтованию

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный	штук	1
2.	Гимнастический коврик	штук	10
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
5.	Катушка-сматыватель	штук	8
6.	Клинок	штук	22
7.	Конусы спортивные	комплект	1
8.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч теннисный	штук	10
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Оружие тренировочное	штук	10
14.	Палка гимнастическая	штук	10
15.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
16.	Скакалка	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
19.	Стеллаж для оружия	штук	2
20.	Тиски слесарные	штук	1
21.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2

22.	Фехтовальная дорожка	штук	4
23.	Электрооружие	штук	10
24.	Электропаяльник	штук	2
25.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага», «рапира»			
26.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
27.	Щуп для шпаги	штук	2
28.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Тренировочное оружие	штук	на тренера	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»							
2.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	5	1	8	1
3.	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	4	1	5	1
4.	Электронаконечник к электрошпаге	штук	на обучающегося	5	1	8	1
5.	Электрошпага	комплект	на обучающегося	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»							
6.	Клинок к электрорапире	штук	на обучающегося	4	1	8	1
7.	Кнопка для наконечника рапиры	штук	на обучающегося	10	-	15	-
8.	Наконечник к электрорапире	штук	на обучающегося	5	1	8	1
9.	Проклейка шпага	штук	на обучающегося	5	1	8	1
10.	Электрорапира	комплект	на обучающегося	3	1	4	1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»							
11.	Клинок к сабле	штук	на обучающегося	8	1	10	1
12.	Сабля в комплекте	штук	на обучающегося	3	1	4	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	10
4.	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	10
5.	Налокотники для фехтования	пар	10
6.	Перчатки для фехтования	пар	10
7.	Чехол-сумка для оружия	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «шпага»			
8.	Шнур к электрошпаге	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «рапира»			
9.	Шнур к электрорапире	штук	10
10.	Электрокуртка	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «сабля»			
11.	Шнур к сабле	штук	10
12.	Электрокуртка	штук	10

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Нагрудник	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки для фехтования	пар	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Перчатки для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

10.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «шпага»											
12.	Защита ноги	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Защита руки	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «рапира»											
14.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
15.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
16.	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
17.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
18.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «сабля»											
19.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
20.	Шнур к электросабле	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
21.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
22.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
23.	Электронакладка на перчатку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup>, 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) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

## План воспитательной работы

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у занимающихся активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения. Процесс воспитательной работы включает в себя два важных аспекта: идейно-политический и нравственный. Идейно-политический аспект воспитательной работы со спортсменами ставит своей целью расширение политического кругозора занимающихся фехтованием, воспитание чувства патриотизма.

Нравственный аспект преследует цель формирования определенных норм: поведения, эстетическое воспитание, воспитание привычки к труду, уважение к спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях. Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- Информационно-познавательная: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;

- Идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, известными спортсменами. Обсуждение кинофильмов и книг о спорте.

- Практически-действенные: просмотр традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований. Выбор и сочетание методов воспитания обуславливается общими и частными целями воспитания, особенностями личности спортсмена, к которому они применяются, коллектива, конкретной ситуации. Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение.

Образовательной программой предусмотрено участие обучающихся в качестве участника, спортивного судьи, зрителя в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий.

Организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Приложение № 3

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

Этап	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (ответственный тренер)	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год (ответственный тренер)	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## **Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 31.10.2022 г. № 877)
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.
5. Аркадьев В.А. Фехтование. Учебное пособие для секций и коллективов физической культуры. - М.: ФиС, 1953.
6. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование. Индивидуальный урок. - М.: Сов. Россия, 1962.
7. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. - М.: ФиС, 1972.
8. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. - М.: ФиС, 1966.
9. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщиков. - М.: ФиС, 1969.
10. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995.
11. Фехтование. Учебное пособие для тренеров. - М.: ФиС, 1964.

### **Список Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)