

**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»

Протокол № 1 от «12» января 2023 г.

_____ В.В. Самургашев

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

г. Ростов-на-Дону
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3.	Годовой учебно-тренировочный план	6
4.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	9
5.	План инструкторской и судебной практики	9
6.	Система контроля	10
7.	Рабочая программа	13
8.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	17
9.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
10.	Календарный план воспитательной работы	23
11.	Учебно-тематический план	25
12.	Кадровые условия реализации программы	26
13.	Информационно-методические условия реализации программы	27

I. Общие положения

1. 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).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
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
Объем Программы 936 - 1248 часов в год.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Объем Программы 1248 часов в год.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо: групповые учебно-тренировочные занятия, индивидуальные учено-тренировочные занятия, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия.

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	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

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
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	

Объем соревновательной деятельности

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

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

№ п/п	Виды подготовки	Этап ССМ %	Этап ВСМ %
1.	Общая физическая подготовка (%)	5-6	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	3-4	3-4
3.	Спортивные соревнования (%)	6-8	8-10
4.	Технико-тактическая подготовка (%)	65-75	65-75
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	2-7	2-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-6	3-8

Годовой учебно-тренировочный план

№ 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 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

Годовой учебно-тренировочный план.

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Календарный план воспитательной работы формируется ежегодно.

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

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;
- 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:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитиков, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсифицировать любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

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: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год (ответственный тренер)	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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 лиц, проходящих спортивную подготовку, звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики по фехтованию

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Мероприятия
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СШОР. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

План 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 9 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 «тхэквондо»;

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 спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

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.

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 отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			15	14
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации (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:

1. Атаки простые: уколom прямо в туловище с оппозицией из 7-го (8-го) соединения; переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения; уколom прямо в стопу из нижней позиции.
2. Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений: тройной перевод уколom в туловище; удвоенный перевод с уколom в туловище.
3. Атаки с действием на оружие из верхних позиций: батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и уколom 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 уколom прямо в руку снизу; сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и уколom 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 уколom прямо в туловище; двойной перевод из 4-го (6-го) соединения уколom в руку (туловище); уколom в руку с углом вниз.
5. Атаки после подготавливающего отступления: батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и уколom 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 уколom 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 уколom 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; уколom 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. Полукруговые 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; полу круговая 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. Контрозащиты прямые верхние (круговые) и контроответы 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 контрозщите 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 укол 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

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. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ 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

Спортивная экипировка, передаваемая 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.	Гетры белые	пар	на обучающегося	2	1	2	1
2.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1
3.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Нагрудник	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1
5.	Перчатки для фехтования	пар	на тренера-преподавателя	2	1	2	1
6.	Перчатки для фехтования	пар	на обучающегося	2	1	2	1
7.	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
8.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
9.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2
10.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	2	1	2	1
11.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «шпага»							
12.	Защита ноги	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1
13.	Защита руки	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «рапира»							
14.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	4	1	5	1
15.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	4	1	5	1

16.	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	4	1	5	1
17.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	4	1	5	1
18.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	4	1	5	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «сабля»							
19.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	4	1	5	1
20.	Шнур к электросабле	штук	на обучающегося	4	1	5	1
21.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	4	1	5	1
22.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	4	1	5	1
23.	Электронакладка на перчатку	штук	на обучающегося	1	1	1	1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года

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

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	октябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты –специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочных занятий. Основные направления учебно-тренировочных занятий.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно- тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты–специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочных занятий. Основные направления учебно-тренировочных занятий.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

VII. 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)¹, 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)

Тренеры-преподаватели, осуществляющие подготовку спортсменов по виду спорта должны непрерывно подтверждать свой профессионализм, а именно проходить курсы повышения квалификации, участвовать в вебинарах/семинарах, устраивать взаимное посещение тренировок, изучать профессиональную литературу, проводить мастер-классы, участвовать в конференциях.

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

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/>)