

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 4»
(МБУДО «Спортивная школа № 4»)

ПРИНЯТО
протокол заседания педсовета
от 26.12.2025 № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Спортивная школа № 4»
Л.А. Ровнягин



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

по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Срок реализации программы: 8 лет

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Фехтование»: индивидуальная гонка, спринт, гонка преследования, масс-старт, эстафета с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 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, воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

4. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование»

этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	
количество часов в неделю	6	6	9	12	18
общее количество часов в год	312	312	468	624	936

5. Учебно-тренировочные занятия проводятся: групповые, индивидуальные,

смешанные и иные;

5.1. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	виды учебно-тренировочных мероприятий	предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	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	-	14	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	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1	Медицинские осмотры и обследования	до 2-х суток и не менее 1 раза в год с учётом прохождения диспансеризации	до 3-х суток 1 раз в полгода с учётом углубленного медицинского обследования	

5.2. Объем соревновательной деятельности

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного

плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

виды спортивных соревнований	этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	
контрольные	1	1	2	3	4
отборочные	-	1	3	6	8
основные	-	1	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

№ п/п	виды подготовки	этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	19-24	16-18	13-14	8-10	5-6
2	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	9-11	8-9	5-7	3-4
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	4-5	6-8
4	Технико-тактическая подготовка (%)	50-60	60-65	65-69	65-75	65-75
5	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-5	4-5	5-8
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-5	2-7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6

Примерный учебно-тренировочный план

№ п/п	виды подготовки и иные мероприятия	этапы и годы подготовки				
		этап начальной подготовки		учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствовани я спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	
		недельная нагрузка в часах				
		6	6	9	12	18
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	4	4
1	Общая физическая подготовка	128	128	100	120	204
	самоподготовка	36	36	34	42	68
2	Специальная физическая подготовка	60	60	158	226	289
	самоподготовка	-	-	20	30	40
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	10	12	50
4	Технико-тактическая подготовка	45	45	70	83	105
5	Теоретическая подготовка	20	20	20	30	40
6	Психологическая подготовка	16	16	21	37	50
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	7	12	37
8	Инструкторская практика	-	-	5	5	10
9	Судейская практика	-	-	8	8	14
10	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3	3	7	10	15
11	Восстановительные мероприятия	-	-	5	5	10
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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;	В течение года

		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, 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, чувства ответственности перед Родиной, 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 Российской	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы: - ценности спорта, «честная игра»; - понятие допинг; - последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов; - ответственность за нарушение антидопинговых правил;	в течение года	Размещение информационных материалов на стенде и сайте спортивной школы.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн – курс РУСАДА антидопинговое образование; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись, с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта; родительское собрание «Роль родителей в процессе	в течение года	Использовать памятки для родителей; Размещение информационных материалов на стенде и сайте спортивной школы – сервис по проверке препаратов на сайте РАА «Русада»: http://list.rusada.ru/

	формирования антидопинговой культуры»		
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте Русада – антидопинговое образование; Семинар - «Виды нарушений антидопинговых правил, процедура допинг контроля, система АДАМС, подача запроса на ТИ»	в течение года	курс: http://newrusada.triagonal.net

9. Планы инструкторской и судейской практики

вид практики	год спортивной подготовки	содержание практики
Инструкторская	УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;
	УТ-5, ССМ	Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки;
	УТ-5, ССМ	Занимающиеся знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа.
Судейская	УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя на соревнованиях среди младших юношей;
	УТ-5, ССМ	Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря;
	УТ-5, ССМ	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

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

уровень восстановительных мероприятий	напряжённость восстановительных мероприятий	средства восстановления
основной	нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	общий массаж и гидромассаж, парная баня или сауна, душ, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
текущий	компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определённой направленности с учётом последующей нагрузки	восстановительные ванны и душ, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
оперативный	срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки, от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки.	восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

Психолого-педагогические и медико-биологические средства	сроки	ответственный
упражнения на растяжение, разминка, восстановительный массаж, классический массаж, локальный массаж, психорегуляция мобилизующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности, сеансы аэроионотерапии; психорегуляция реституционной направленности, сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	в течение года	тренеры, мед. работник

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фехтование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фехтование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года;

- получить уровень спортивной квалификации спортивный разряд, необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации - спортивное звание.

12. 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.

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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.6.	Поднимание туловища лёжа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4х14 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.	ИП-упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5.	ИП-упор лёжа 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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.2.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
1.4.	Поднимание туловища лёжа на спине (в течение 30 с)	количество раз	не менее	
			47	41
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 более	
			15	14
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «фехтование»

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) **Этап начальной подготовки** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) **Учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) **Этап совершенствования спортивного мастерства** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) **на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фехтование;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фехтование.

2) **на учебно-тренировочном этапе** (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фехтование;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) **на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу

спортивной подготовки:

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по фехтованию:

- *на этапе начальной подготовки:* общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития фехтования в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий.

Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе:* вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

- *на этапе совершенствования спортивного мастерства:* особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика фехтования и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обуславливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

Начальный этап подготовки.

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного фехтовальщика. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств фехтовальщика. Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-

либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного фехтовальщика на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных фехтовальщика должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого велосипедистам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки. На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных фехтовальщика. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса. Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки. Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники фехтования. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих фехтовальщиков основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде фехтование.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных»,

которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода. Структура и содержание годового цикла, как правило, подчинены к учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных фехтовальщиков в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период. Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку. Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок. Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных фехтовальщиков является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в фехтовании. Общий объем учебных часов в годовом цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности фехтовальщика. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Одной из основных методических особенностей этапа

углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу тренировочного этапа основы техники фехтования должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности фехтовальщика. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки фехтовальщика активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности. Переход к тренировочному этапу у многих фехтовальщиков связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов. Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает обще-подготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что фехтовальщик, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму спортивного разряда - «Кандидат в мастера спорта».

Этап совершенствования спортивного мастерства

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде велосипедного спорта.

Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению и постепенно достигает уровня 77,5% и более от общего объема. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Количественные параметры объема специализированных нагрузок не должны превышать 60- 70% относительно последующего этапа высших достижений. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности. В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам фехтовальщиков данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала фехтовальщика в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства фехтовальщик должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК, мастер спорта России международного» класса.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Фехтование на рапирах

1. Уколы прямо (переводом) из верхних соединений. Конечное положение фиксируется. Инициатива начала схватки – у спортсмена. Движения клинком быстрые и непрерывные.
2. Простые атаки уколом прямо (переводом) в верхние секторы из соединений.
3. Атаки с одним финтом в заранее избранный сектор на партнера (тренера), реагирующего прямой (полукруговой) защитой. Вооруженная рука и клинок атакующего движутся вперед непрерывно, перемещения острия минимальны.

4. Атаки удвоенным переводом в заранее избранный сектор на партнера (тренера), реагирующего круговой верхней защитой. Движение клинком после финта ускоряется до максимального уровня.
5. Атаки с действием на оружие. Батман, предшествующий прямому уколу, совершается после сближения с противником. Батман, предшествующий переводу, выполняется одновременно с началом атаки.
6. Атаки в три темпа на партнера (тренера), реагирующего двумя прямыми верхними защитами. Используется максимальная быстрота начала нападения, а также ускорения движений в завершающей фазе атаки. Ритм переводов непрерывный.
7. Атаки с одним переносом (серией переносов) на партнера (тренера), произвольно чередующего защиты в различные стороны.
8. Защиты (контрзащиты) 4-я и 6-я прямые из верхних позиций и соединений. Ответы (контрответы) прямые с оппозицией.
9. Верхние полукруговые защиты из нижней позиции (соединения) с ответом прямо.
10. Круговые верхние защиты (контрзащиты) 6-я и 4-я с ответом (контрответом) в верхний сектор.
11. Нижние защиты, чаще всего 8-я, с ответом в верхний сектор (заменяемая 2-й защитой) и 7-я с прямым ответом (или 7-я высокая с ответом переносом в спину).
12. Комбинации защит и ответов – 4-я и 6-я прямые, 4-я прямая (или полукруговая) и 4-я круговая, 6-я полукруговая и 6-я круговая.
13. Контратака уколом прямо на длинную атаку, переводом на атаку партнера (тренера) с батманом, контратака в нижний сектор с отступлением (приседанием).

Фехтование на шпагах

1. Простые атаки и атаки с одним финтом уколом в руку. Продвижение к противнику (тренеру) в выпаде.
2. Атаки с действием на оружие, чаще всего с батманом, уколом в руку (туловище). Спортсмен начинает схватки самостоятельно, а также атакует на подготовки.
3. Контратаки и ремизы уколом прямо и переводом в руку сверху с оппозицией. Спортсмен отступает и делает выпад («стрелу»).
4. Защиты (контрзащиты) прямые верхние (4-я и 6-я) и прямой ответ уколом в руку (туловище), прямой контрответ с оппозицией.
5. Круговые верхние защиты (чаще всего круговая 6-я защита) и прямой ответ.
6. Нижние защиты (8-я и 2-я) против атак. В ближнем бою 7-я защита (или 1-я).
7. Атака с завязыванием – двумя последовательно выполняемыми захватами в верхнее и нижнее соединение. Аналогично выполняются и ответы с выпадом в нижний сектор туловища или в ногу.
8. Атаки (контратаки) уколом в руку с углом (захлестом) – уколом кнаружи с углом влево, уколом внутрь с углом вверх и вправо, поднимая гарду вверх или налево.

9. Комбинации действий:

- а) простая атака уколom в руку и ремиз в руку (ногу) со сближением;
- б) контратака уколom в руку и ремиз (серия контратак и ремизов) с отступлением;
- в) атака уколom в руку во внутренний сектор и повторная атака переводом в наружный сектор;
- г) контратака уколom в руку сверху, верхняя защита с выбором и ответом уколom прямо;
- д) круговая 6-я и прямая 4-я защиты и ответ уколom прямо.

Фехтование на саблях

1. Простая атака ударом по маске из 3-й позиции. Удар опережает завершение выпада.
2. Атака с серией финтов по левому и правому боку с альтернативным выбором сектора нанесения удара. Ритм финтов непрерывный. Исключая замах клинком, паузы, колебания гардой.
3. Простая атака переносом в открывающийся сектор (правый или левый бок). Амплитуда удара минимальна, движение гарды вперед прямолинейно.
4. Атака с батманом в 4-е соединение. Начинается длинным сближением, затем выполняются батман и удар.
5. Верхние защиты (3-я, 4-я, 5-я) при альтернативном выборе их разновидности. Амплитуда защиты и степень приближения оружия спортсмена к собственному туловищу соизмеряются с дистанцией до атакующего противника.
6. Контратака ударом по руке в наружный сектор с отступлением, а также после ложного сближения. Контратака ударом по маске.
7. 4-я полукруговая (круговая) защита и ответ ударом по маске с целью лишить противника инициативы начала атаки.
8. Укол прямо (переводом) из положения «оружие в линии» с отступлением различной длины.
9. Атака на подготовку противника ударом по маске (с серией финтов и ударом в открывающийся сектор).
10. Атака с длинным сближением и последующей защитой и ответом (с действием на оружие в ситуациях применения противником положения «оружие в линии»).

Группы начальной подготовки

Исучаемые действия и ситуации их применения (1-й год обучения)

Фехтование на рапирах

Основные атаки с выпадом уколom прямо, атаки переводом из 4-го и 6-го нейтральных соединений.

Защиты (контрзащиты) 4-я и 6-я прямые с выбором и ответы уколom прямо.

Основные атаки (с выпадом, шагом выпадом) двойным переводом из 4-го и 6-го соединений, атаки – финт уколom прямо и перевод кнаружи из 6-й позиции.

Защита 6-я (4-я) круговая обусловленная и ответ уколom прямо.

Ответные атаки с выпадом (шагом и выпадом) переводом.

Основные и ответные атаки с прямым батманом в 4-е соединение и уколом прямо. Основные атаки второго намерения уколом прямо с переключением к прямой верхней контрзащите и контрответу уколом прямо.

Основная атака удвоенным переводом из верхних соединений.

Фехтование на шпагах

Основная атака с выпадом уколом прямо в туловище с оппозицией, переводом из 6-го и 4-го нейтральных соединений.

Защиты (контрзащиты) прямые 4-я и 6-я обусловленные, защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответы уколом прямо в туловище.

Основные атаки уколом прямо в руку сверху, атаки переводом из 4-го и 6-го соединений и уколом в руку из 6-й позиции.

Защиты 6-я круговая обусловленная и ответ уколом прямо в туловище.

Контратака с шагом назад уколом в руку сверху с оппозицией, контратака переводом на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Ответы из 4-й и 6-й защит в руку сверху.

Атака на подготовку переводом внутрь (кнаружи) уколом в туловище на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Ответная атака уколом прямо в руку сверху.

Повторная атака уколом в руку прямо, повторная атака переводом в отступающего противника (тренера).

Основные и ответные атаки с прямым батманом в верхние соединения и уколом в руку (туловище) прямо.

Основная атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом внутрь, из 6-го соединения.

Фехтование на саблях

Основная простая атака ударом по маске с выпадом (скачком и выпадом).

Основная простая атака ударом по маске с комбинацией приемов – серия шагов вперед и выпад (выпад + выпад).

Основные атаки с серией финтов и выбором сектора ударом по правому или левому боку в комбинациях приемов – серия шагов вперед и выпад, скачок вперед и выпад + выпад.

Защиты (контрзащиты) верхние (3-я, 4-, 5-я) с выбором и шагами назад с ответом ударом по маске.

Контратаки ударом по руке кнаружи с шагом назад.

Повторные атаки переключением от удара по маске (левому боку) к удару по правому боку, от удара по правому боку к удару по левому боку.

Повторные атаки с серией финтов и выбором сектора ударом по правому или левому боку с шагом (скачком) вперед и выпадом.

Тактические умения

Сохранять дальнюю дистанцию в процессе боя, среднюю и дальнюю дистанцию в парных упражнениях и индивидуальных уроках.

Преднамеренно атаковать бездействующего противника, находящегося в определенной позиции, оказавшегося на средней дистанции.

Преднамеренно защищаться от простых нападений в определенный сектор, коротких нападений с батманом и наносить ответы.

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки (шпага, сабля).

Экспромтно применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора.

Преднамеренно применять простые атаки переводом (переносом в сабле) в открывающийся сектор, на вход противника в соединение.

Разведывать конкретные защиты использованием шага вперед, переменной соединения, показом укола (удара) для применения атаки переводом (переносом в сабле).

Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки.

Разведывать сектор нападения переменной позиции, замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа.

Маскировать атаки и защиты с ответом передвижением вперед и назад, переменной позиций и соединений, показом укола (удара).

Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и прямого ответа.

Вызывать простые ответы простой ложной атакой во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.

Переключаться от атаки и ответа к применению контрзащиты и контрответа, от применения одной защиты к другой.

Переключаться от отступления к простой ответной атаке, от простой атаки к простой повторной атаке, от удара по маске к удару по правому боку (сабля).

2 год обучения

Фехтование на рапирах

Основные атаки с контрбатманом в верхние соединения и уколом прямо (переводом).

Основные и ответные атаки, выполняемые с прямым батманом и переводом из 6-го (4-го) соединений (6-й позиции).

Повторные атаки уколом прямо (переводом) с выпадом во внутренний сектор.

Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом) внутрь (кнаружи) из 6-го (4-го) соединений с переключением к прямой контрзащите и контрответу прямо.

Защиты верхние прямые с выбором и ответы прямо.

Ответы переводом с выпадом после обусловленных верхних защит.

Произвольное чередование ответов прямо и переводом после прямых и круговых верхних защит.

Атаки на подготовку уколом прямо и переводом.

Фехтование на шпагах

Повторная атака уколом прямо, повторная атака переводом в туловище после атаки уколом в руку на отступающего противника.

Атаки на подготовку уколом прямо в руку сверху, атаки на подготовку переводом в туловище.

Контратаки с шагом назад переводом в руку кнаружи (внутрь), контратака уколом в руку снизу.

Ответы прямо (переводом) после прямых (круговых) верхних защит.

Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом) внутрь (кнаружи) из 4-го (6-го) соединений с переключением к ремизу прямо (переводом).
Атаки двойным переводом из верхних соединений, атаки с контрбатманом и уколом прямо из 6-го (4-го) соединений.

Фехтование на саблях

Нападение с переключением от удара по маске и левому боку к удару по правому боку, от удара по правому боку к удару по левому боку.

Атаки с переключением к защите верхней по ходу атаки с дальней дистанции и ответ ударом по маске.

Контрзащиты верхние с выбором шагами назад и контрответы ударом по маске.

Контратаки с переключением (после применения защиты с дальней дистанции) ударом по маске (из 3-й позиции) и ударом по руке (из положения с опущенным оружием).

Атаки на подготовку с выпадом ударом по маске.

Повторные атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске.

Основные атаки – батман в 4-е соединение и удар переносом по правому (левому) боку.

Ремизы прямо (переносом) ударом по руке кнаружи.

Тактические умения

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего показ укола (удара), перемену позиции или соединения, медленно и коротко отступающего, длительно сближающегося, реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться от коротких атак, ответов прямо в определенный сектор, контратак стоя на месте.

Преднамеренно контратаковать атаки с батманом в определенный сектор (шпага), атаки с финтами излишней продолжительности.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы (шпага, сабля).

Противодействовать контратакам простыми атаками, атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор, применением вызова со сближением.

Разведывать конкретные защиты нападением в определенный сектор, ложным нападением с прямым батманом для применения атаки с одним финтом.

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближения для применения основных и повторных атак, атак на подготовку.

Разведывать длину, быстроту и сектор завершения атак отступлением и ложными защитами для применения защиты с ответом и контратаки.

Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным ложным нападением, отступлением.

Маскировать атаки на подготовку длинным отступлением с ложной защитой, ложным нападением.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом ложной прямой защитой для применения круговой защиты и сочетания двух прямых защит.

Вызывать простые атаки в определенный сектор длинным сближением для применения прямой защиты и прямого ответа.

Вызывать контратаки во внутренний сектор (шпага) и ударом по руке кнаружи (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

Различать подготавливающие сближения и действительные длинные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться от защиты к ответной атаке с одним финтом, к атаке с батманом и уколом (ударом).

Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением.

Переключаться от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.

Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нападения на отступающего противника.

Учебно-тренировочные группы

Изучаемые действия и ситуации их применения (1-й, 2-й годы обучения)

Фехтование на рапирах

Скачки назад и вперед, комбинации приемов нападения: выпад + шаг и выпад; шаг и выпад + выпад; выпад + «стрела».

Позиции 8-я 7-я, соединения 8-е и 7-е. Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте и в передвижении шагами вперед и назад. Перемены соединений из 8-го в 7-е, из 7-го в 8-е шагами вперед и назад.

Атаки уколом прямо из 8-й и 7-й позиции, атаки уколом прямо из 7-го соединения, атаки уколом прямо с оппозицией из 4-го и 6-го соединений, атаки переводом в верхний сектор из 8-го и 7-го соединений.

Атаки с одним финтом из нижних позиций и соединений уколами в верхние секторы, атаки тройным переводом, удвоенным переводом из 6-го и 4-го соединений.

Атаки с полукруговым батманом в верхние и нижние соединения и перевод в верхние и нижние секторы при реагировании противника прямой защитой, атаки – круговой батман в 4-е (6-е) соединения и перевод.

Атаки с ложным круговым батманом и переводом в верхние секторы; атаки с захватом в 4-е (6-е) соединения и укол прямо в верхние секторы.

Контратаки уколом прямо с оппозицией в 6-е соединения стоя на месте и с отступлением; контратаки прямо и переводом во внутренний сектор с уклонением вниз.

Контратаки уколом прямо из 8-й позиции, из 6-го и 4-го соединений. Контратаки переводом из 6-го 4-го соединений, контратаки уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз.

Ответы уколом в верхний сектор из 8-й и 7-й защит, ответы переводом из 4-й, 6-й, 8-й защит на реагирование противника прямыми защитами, ответы с выпадом, контрответы уколом прямо с выпадом из 4-й и 6-й защит.

Повторные атаки уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника, ремизы уколом прямо на задержанный ответ, повторные атаки – прямой батман в 4-е соединения и укол прямо.

Атаки на подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4-е соединения и укол прямо.

Атаки последующего намерения уколom прямо (переводом) в верхние секторы (атаки – прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемые прямыми верхними контрзащитами и контрответами прямо, стоя на выпаде.

Произвольное чередование атак первого намерения и атак последующего намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Защиты с ответом последующего намерения 4-я и 6-я, завершаемые прямой контрзащитой и контрответом уколom прямо.

Произвольное чередование прямой 4-й и круговой 6-й защит с ответом прямо, ответной атаки переводом после отступления на завершающую атаку во внутренний сектор.

Прямые защиты – 8-я, 7-я, полукруговые защиты – 4-я, 6-я, 8-я, 7-я, круговые защиты – 6-я, 4-я.

Комбинации защит – круговая 6-я и прямая 4-я, круговая 4-я и прямая 6-я.

Повторные атаки переводом внутрь и кнаружи в верхние секторы; повторные атаки с прямым батманом и переводом в верхние секторы.

Преднамеренное чередование прямых и круговых защит с ответом переводом, контратаки с уклонением на атаку во внутренний (наружный) секторы.

Преднамеренное чередование действительных атак с атаками последующих намерений, защит прямых и круговых, ответов прямо и переводом.

Фехтование на шпагах

Позиция 8-я и 7-я, перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте и в передвижении скрестными шагами вперед и назад.

Атаки переводом в туловище из 7-го и 8-го соединений, атаки переводом в руку сверху из нижних позиций и соединений, атаки уколom прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений.

Атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку), атака с финтом прямо в руку сверху и переводом кнаружи в туловище, атака с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.

Атаки с полукруговыми и круговыми батманами и уколom переводом в туловище (в руку) внутрь (кнаружи).

Атака – батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро, атака – захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище.

Прямые нижние защиты (8-я и 7-я) и ответы уколom прямо в туловище, полукруговые защиты (4-я и 6-я) и ответ уколom прямо (переводом) в руку; круговые верхние защиты (6-я и 4-я) и ответ уколom прямо в туловище.

Комбинация прямых защит – 4-й и 6-й, круговой 6-й и прямой 4-й.

Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) с ответом прямо, контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в туловище.

Контратаки переводом в руку внутрь, кнаружи, контратаки из нижних позиций уколom в верхние секторы с оппозицией (6-ю, 4-ю) с шагом назад (с шагом вперед); контратаки углом в руку снизу.

Ремизы переводом в руку внутрь (кнаружи).

Повторная атака уколom прямо в туловище в 4-го и 6-го соединений; повторная атака уколom в бедро; повторная атака – прямой батман в 4-е соединение и укол прямой в туловище.

Ответные атаки уколom прямо в руку сверху (переводом снизу).

Атака на подготовку – полукруговой батман в 40е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище).

Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколom прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколom сверху, контрзащите верней (4-й, 6-й) и контрответу уколom прямо в туловище.

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

Фехтование на саблях

Позиция вторая, соединение 2-е перемены верхних позиций и соединений в передвижении скрестными шагами вперед и назад.

Простые атаки ударом по руке сверху внутрь, переносом ударом по руке внутрь (кнаружи).

Атаки – батман в 4-е соединение и удар по правому (левому) боку.

Атаки со скачком и выпадом ударом по маске и переключением к удару по правому (левому) боку.

Атака со скачком и выпадом с серией финтов по правому и левому боку и ударом в открывающийся сектор.

Атаки со скачком и выпадом с финтами по правому и левому боку и ударом по правому боку, атаки с финтами по левому и правому боку и ударом по левому боку.

Атаки с комбинацией – шаг + скачок и выпад с несколькими финтами по правому и левому боку и ударом в открывающийся сектор.

Защита 3-я, 4-я, 5-я с выбором шагом назад и ответом по маске, обусловленные верхние защиты и ответы ударом по маске по ходу скачка и выпада от контратак в руку.

Контрзащиты 3-я, 4-я с выбором шагами назад и ответ ударом по руке сверху, ответ переносом ударом по правому боку из 4-й защиты, ответ ударом по левому боку из 3-й (5-й) защиты.

Контратака ударом по маске, стоя на месте 9с шагом назад), контратака уколom прямо во внутренний сектор стоя на месте.

Ремизы ударом по руке кнаружи после атаки (контратаки) по правому боку.

Повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по маске, финт по маске и удар по правому боку, финт по левому боку и удар по правому боку.

Ответная атака (со скачком и выпадом) ударом по маске, финт по маске и удар по правому боку, финт по правому боку и удар по левому боку.

Атака на подготовку с выпадом и ударом по маске.

Атака последующего намерения, завершаемая повторной атакой по правому (левому) боку, атакой с финтом по маске и ударом по правому (левому) боку, контратакой ударом по руке кнаружи, верхней защитой с выбором и ответом от контратаки.

Контратака последующего намерения ударом по руке кнаружи, завершаемая верхней защитой с выбором и ответом ударом по маске.

Защита 5-я последующего намерения, завершаемая 3-й защитой и ответом по маске.

Технические умения

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего подготавливающий показ укола, перемену позиций, вход в соединение, медленно и коротко отступающего, длинно сближающегося, реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться от коротких атак противника с выбором (и наносить ответы), простых ответов и контрответов в определенный сектор.

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

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки. Экспромтно применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора.

Преднамеренно контратаковать с выбором ударом (уколом) внутрь (кнаружи): атаки с батманами (захватами) в верхние соединения, атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом уколом (ударом) в руку на излишне длинные ответы противника (шпага, сабля).

Преднамеренно атаковать излишне длинные атаки.

Экспромтно применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора.

Противодействовать контратакам простыми атаками из соединений, атаками с действием на оружие и уколами (ударами) во внутренний сектор, вызовами со сближением и прямой защитой и ответом.

Разведывать конкретные защиты с использованием шага вперед, переменной соединений, показом укола (удара) для применения атак с переводом (переносом в сабле).

Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки.

Разведывать сектор нападения переменной позиции, замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа.

Разведывать конкретные защиты подготавливающим нападением в определенный сектор или батманом (захватом) для применения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом.

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку.

Разведывать длину, быстроту и сектор завершения атак и ложными защитами для применения защит с ответом и контратак.

Разведывать направленность простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа.

Разведывать конкретные защиты с использованием шага вперед, переменной соединения, показом укола (удара) для применения атак переводом (переносом в сабле).

Разведывать сектор нападения переменной позиции, замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа.

Разведывать конкретные защиты ложным нападением в определенный сектор, батманом (захватом) для применения атак с одним финтом и атак с ложными действиями на оружие.

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку.

Вызывать простые ответы во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит.

Вызывать простые атаки в определенный сектор длинным сближением прямой защиты и прямого ответа.

Вызывать контратаки во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке кнаружи (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

Вызывать простые атаки в определенный сектор длинным сближением для применения прямой защиты и прямого ответа.

Маскировать защиты и ответы остановкой на месте, уклонением, прямой защитой.

Маскировать атаки и защиты с ответом: шагами вперед и назад, переменой позиций и соединений, показом укола (удара).

Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным подготавливающим нападением и отступлением.

Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой, ложными нападениями.

Маскировать атаки и защиты с ответом шагами вперед и назад, переменой позиции и соединения, показом укола (удара).

Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным нападением, отступлением.

Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться от защит к ответной атаке с одним финтом, к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске).

Переключаться от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением.

Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа.

Предвосхищать момент выполнения защит, длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника.

Переключаться от защит к простой атаке, к атаке с батманом и уколом (ударом) прямо.

Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением.

Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа.

Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нападения на отступающего противника, время выполнения защит.

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке, входя в единоборство подготавливающими движениями оружия.

Вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно варьируя дистанцию поединка.

Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.

Учебно-тренировочные группы

Изучаемые действия и ситуации их применения (3-й - 5-й годы обучения)

Фехтование на рапирах

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

Освоение комбинаций приемов: скачок + выпад, выпад + «стрела», шаг и выпад + «стрела», шаг вперед + «стрела», шаг назад + «стрела».

Простые атаки уколom прямо в нижний сектор и в бок из 7-й 8-й позиции.

Освоение 1-й и 2-й позиции.

Простые атаки переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений, атаки переводом в бок из 7-го соединения.

Простые атаки переносом из 6-го и 4-го соединений в верхние секторы.

Атаки с финтами их 6-й, 4-й, 8-й, 7-й позиций и соединений: финт прямо и перенос во внутренний (наружный) сектор, финт переводом и перенос во внутренний (наружный) сектор, финт переносом и перенос во внутренний (наружный) сектор.

Атаки – батман (захват) во 2-е, 1-е соединения и укол прямо в нижний сектор (в бок) с оппозицией; батман (захват) в 6-е соединение и перевод в наружный сектор; батман (захват) в 4-е соединение и перевод во внутренний сектор; захват в 4-е (6-е) соединение и перенос во внутренний (наружный) сектор.

Комбинированные атаки: батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и двойной перевод.

Атаки на подготовку – финт прямо и перевод внутрь (кнаружи), атаки на подготовку двойным переводом в верхние секторы, атаки на подготовку – батман в 6-е соединение и укол прямо.

Ответные атаки – ложный батман в 4-е (6-е) соединение и перевод, финт прямо и перенос.

Ответные атаки двойным переводом в верхние секторы, ответные атаки – батман в 4-е (6-е) соединение и перенос.

Повторные атаки двойным переводом из верхних соединений, повторные атаки с действием на оружие в верхние соединения и перевод. Повторные простые атаки с оппозицией в 4-е и 6-е соединения.

Атаки последующего намерения, завершаемые повторной атакой двойным переводом. Атаки второго намерения, завершаемые ремизом.

Атаки последующего намерения, предшествующие повторной атаке с финтами, повторной атаке с действием на оружие, контратаке, ремизу уколom прямо.

Ответы последующего намерения, завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом).

Защиты прямые – 2-я и 1-я, полукруговые – 2-я и 1-я, круговые – 7-я и 8-я.

Комбинации защит – круговой – 6-й и полукруговой 7-й; круговой 4-й и полукруговой 8-й.

Ответы уколom прямо из 2-й и 1-й защит, ответы переводом в верхний сектор из 2-й защиты, ответы переводом из 4-й (6-й) защиты на реагирование круговой защитой, ответы двойным переводом из 4-й (6-й) защиты.

Контратаки переводом со сближением и оппозицией в 4-е (6-е) соединение, контратаки уколom прямо в нижний сектор.

Контратаки последующего намерения, предшествующие прямой защите 4-й (6-й) и контрответу прямо.

Контратаки переводом в верхний сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение, контратаки уколom прямо в нижний сектор.

Контрзащиты – круговая 6-я и круговая 4-я.

Контрответы переводом из 4-й и 6-й защит.

Ремиз на задержанный ответ уколom прямо из 4-го соединения; ремиз переводом внутрь из 6-го соединения.

Приемы ведения ближнего боя: ответы прямо и переводом с согнутой рукой; контрответы прямо с крайне близкой дистанции; ответы и контрответы прямо с полуповоротом туловища внутрь и кнаружи; повторные нападения прямо и переводом с уклонением вниз; с полуповоротами туловища внутрь и кнаружи.

Фехтование на шпагах

Позиции 2-я, 1-я; соединения 2-е, 1-е.

Простые атаки с оппозицией уколом прямо в туловище из 7-го, 8-го соединений; простые атаки переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений; атаки уколом прямо из нижних позиций в стопу.

Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений: тройной перевод уколом в туловище (в руку); удвоенный перевод и перевод уколом в туловище (в руку).

Атаки с батманом (захватом) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо с оппозицией в туловище; батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху; захват 9-го батман в 7-е (8-е) соединение и укол в руку снизу, сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище (в руку снизу), батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

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

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

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

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

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

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

Контратаки уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиций, переводов в руку снизу из 6-го (4-го) соединений; в руку кнаружи из 2-го соединения; «углом» в руку кнаружи (внутрь, сверху) из 6-й позиции; уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю и 6-ю; с уклонением вниз и уколом в туловище; уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

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

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

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

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

Ремизы уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией; ремизы переводом кнаружи в туловище с оппозицией в 6-е соединение; ремиз уколом прямо в бедро с оппозицией во 20е соединение.

Фехтование на саблях

Позиции 2-я, 1-я, соединения 2-е, 1-е. Основные простые атаки ударом по руке сверху, по маске из 2-й позиции и соединения, простые атаки переносом ударом по левому боку из 2-го и 1-го соединений, ударом по маске из 1-го соединения.

Атаки с финтами: финт по маске, финт по правому боку и удар по левому боку; финт по левому боку, финт по правому боку и удар по левому боку; финт уколом прямо и удар переносом по правому боку (руке кнаружи); финт уколом прямо и удар переводом по руке кнаружи; финт уколом переводом внутрь и удар переносом по руке кнаружи (правому боку); финт уколом прямо и удар переносом по левому боку; финт по правому боку и укол переводом внутрь.

Атаки с несколькими финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку.

Атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске, батман во второе соединение и удар по руке сверху (удар по левому боку переносом), батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку.

Атаки с захватом в 3-е соединение и удар по руке снизу (обухом); атаки с батманом (захватом) во 2-е соединение и удар по руке сверху, полевому боку переносом, уколом прямо с оппозицией; атаки с батманом (захватом) в 4-е соединение и удар по руке переводом кнаружи.

Комбинированные атаки: батман в 4-е соединение, финт по маске и удар переносом по правому (левому) боку; батман в 4-е соединение, финт по правому боку и удар переносом по левому боку.

Повторные простые атаки переносом ударом по правому (левому) боку, руке внутрь, руке кнаружи; повторные простые атаки уколом переводом внутрь; повторные атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске (правому боку, руке сверху, левому боку); повторные атаки со скачками и выпадом с несколькими финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку.

Ответные атаки с выпадом, скачком и выпадом – батман в 4-е соединение и удар по маске (правому, левому боку).

Атаки на подготовку: финт по маске и удар по правому (левому) боку, укол переводом внутрь, батман в 4-е соединение и удар по маске.

Атаки последующего намерения, завершаемые повторной атакой – батман в 4-е соединение и удар по маске, контратакой по маске, контратакой уколом внутрь, защитой и ответом с финтом по маске и ударом по правому (левому) боку.

Защиты полукруговые – 2-я, 1-я от атак, комбинации прямых защит – 4-я и 3-я; 5-я и 4-я, 5-я и 2-я, круговая 4-я защита, защиты верхние с выбором от атак с действием на оружие с одним финтом.

Защита 5-я последующего намерения, завершаемая контратакой ударом по руке кнаружи.

Контрзащиты верхние с выбором от простых ответов и контрответов.

Контрответы с одним финтом и ударом по маске (правому и левому боку), уколом внутрь из 5-й (3-й) защиты.

Ремизы ударом по маске, уколом переводом внутрь, ударом по руке сверху во внутренний сектор.

Ответы с выбором переносом по правому или левому боку, ответы с финтом по правому (левому) боку и ударом по маске, ответы с несколькими финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку, ответы уколom переводом из 3-й (5-й) защит.

Контратаки переносом ударом по маске, правому боку, левому боку, по руке внутрь, по руке кнаружи, стоя на месте и с отступлением; контратаки в открывающийся сектор ударом по правому или левому боку, ударом по руке внутрь или кнаружи.

Контратаки последующего намерения ударом по маске с выпадом, завершаемые 5-й защитой и ответом по маске.

Тактические умения

Маневрировать, изменяя длину, быстроту, ритм передвижений, положения оружия для затруднения противодействий.

Преднамеренно атаковать, варьируя длину, быстроту, ритм, сектор завершения нападений.

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

Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы и длину нападений.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой и финтами.

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

Преднамеренно опережать ремизом ответы с финтами, ответы в определенный сектор.

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

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

Разведывать намерения противника к применению конкретных и обобщающих защит, контратак в определенный сектор.

Маскировать простые атаки применением длинных и многотемповых подготавливающих атак.

Маскировать применение контратак подготавливающими обобщающими защитами с длинным отступлением.

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

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

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

Вызывать атаки с действием на оружие входом в единоборство клинками.

Вызывать контратаки применением подготавливающих атак.

Вызывать атаки с финтами применением подготавливающей защиты.

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

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

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

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

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

Экспромтно переключаться от контратаки к защите и ответу.

Переключаться от атак к ремизам, повторным атакам с финтами.

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

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

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

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

Группы совершенствования спортивного мастерства **Изучаемые действия и ситуации их применения**

Фехтование на рапирах

Совершенствование верхних позиций, перемен позиций и соединений при серийном выполнении комбинаций передвижений шагами, скрестными шагами, бегом, выпада, шага вперед и выпада, «стрелы».

Совершенствование разновидностей комбинаций приемов нападения, состоящих из серий шагов, выпада, шага вперед и выпада, выпада и «стрелы».

Перемены верхних и нижних позиций и соединений, в передвижении шагами и скрестными шагами вперед и назад.

Атаки переводом из 8-й и 7-й позиций, атаки переводом в бок из 7-го соединения, атаки переводом в верхний сектор из 8-го и 7-го соединений.

Атаки с одним финтом и уколом в верхние секторы из нижних позиций и соединений, атаки тройным переводом, удвоенным переводом из 6-го и 4-го соединений с различных дистанций.

Атаки с полукруговым (круговым) батманом в верхние и нижние соединения и перевод в нижние и верхние секторы.

Прямые защиты – 8-я, 7-я, 1-я, 2-я; полукруговые защиты – 4-я, 6-я, 8-я, 7-я, 1-я, 2-я, круговые защиты – 6-я, 4-я.

Комбинации защит – круговая 4-я и прямая 6-я, круговая 6-я и 2-я.

Простые атаки уколом прямо в нижний сектор и в бок из 7-й и 8-й, 1-й и 2-й позиций.

Простые атаки переводом в нижний сектор из верхних соединений, атаки переводом в бок из 7-го соединения.

Произвольное чередование простых атак переводом (переносом) из 6-го и 4-го соединений в верхние секторы.

Атаки с финтами из верхних и нижних позиций и соединений, завершаемые переносом внутрь или кнаружи.

Атаки с действием на оружие во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (бок), атаки с действием на оружие в 6-е соединение и перевод кнаружи, атаки с захватом в 4-е соединение и перевод внутрь, атаки – батман (захват) в 4-е соединение (6-е) и перенос внутрь (кнаружи).

Комбинированные атаки: батман (захват) в верхнее соединение и двойной перевод.

Простые атаки с выбором переводом в верхние секторы на вход противника в соединение, выполняемые на фоне маневра вперед и маневра назад.

Атаки двойным переводом (удвоенным переводом) с выбором на вход противника в соединение, выполняемые на фоне маневра вперед и назад.

Двухтемповые атаки с финтами (с действием на оружие) из верхних позиций и соединений, произвольно их чередуя (в вероятностной последовательности) при реагировании противника прямыми защитами.

Трехтемповые атаки с финтами из 8-го (7-го) соединения – финт в верхний сектор и удвоенный перевод при реагировании противника комбинацией защит – прямая 4-я и круговая 4-я (прямая 6-я и круговая 6-я).

Комбинированные атаки – захват в 6-е соединение и тройной перевод внутрь с шагом и выпадом; захват в 8-е соединение, финт в верхний сектор и укол кнаружи (внутри) при реагировании противника 8-й и 4-й (8-й и 6-й) защитами.

Повторные атаки уколom прямо (переводом), реагируя на отступление противника, ремиз уколom прямо на задержанный ответ, повторные атаки – прямой батман и укол прямо в верхний сектор.

Ответные простые атаки переводом внутрь, кнаружи, батман в 4-е соединение и укол прямо (перевод).

Атаки на подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.

Атаки последующего намерения уколom прямо (переводом) в верхние секторы (прямой батман в верхние соединения и укол прямо), завершаемые прямыми верхними контрзащитами и контрответами прямо.

Ответные атаки двойным переводом в верхние секторы, атаки с действием на оружие в 4-е (6-е) соединение и перевод, атаки – финт прямо и перенос.

Атаки на подготовку – финт прямо и перевод внутрь (кнаружи), атаки – двойной перевод в верхние секторы.

Ремизы на задержанный ответ уколom прямо из 4-го соединения, переводом внутрь из 6-го соединения.

Атаки последующего намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой, контратакой уколom прямо, ремизом уколom прямо (переводом).

Произвольное чередование атак первого намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Защиты последующего намерения – 4-я и 6-я, завершаемые прямой контрзащитой и контрответом уколom прямо.

Защиты полукруговые 6-я и 4-я со сближением шагом вперед, выполняемые из нижних позиций, защиты полукруговые нижние – 1-я, 2-я со сближением шагом вперед с ответами уколom прямо.

Произвольное чередование верхних и нижних защит, защит со сближением и отступлением с ответами уколom прямо (переводом). Ответы переносом в верхние секторы.

Ответы двойным переводом внутрь (кнаружи) «стрелой».
Защиты прямые 2-я, 1-я, полукруговые – 2-я, 1-я, круговые – 7-я, 8-я. Комбинация защит – круговая 6-я и полукруговая 8-я, круговая 4-я и полукруговая 7-я.
Ответы уколom прямо из 2-й и 1-й защит, ответы переводом и двойным переводом в верхний сектор из 2-й защиты.
Ответы уколom прямо и переводом из верхних и нижних защит на реагирование противника прямыми контрзащитами, контрответы уколom прямо и переводом с выпадом из 4-й и 6-й защит.
Контрзащиты круговая 6-я и круговая 4-я, полукруговая 2-я.
Контрответы переводом из 4-й и 6-й контрзащит, переводом в верхние секторы из 7-й и 8-й защит.
Контратаки уколom прямо из 8-й позиции, из 6-го и 4-го соединений.
Контратаки переводом из 6-го и 4-го соединений, контратаки уколom прямо и переводом во внутренний сектор с отклонением вниз.
Контратаки переводом в верхний сектор со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю), уколom прямо в нижний сектор, переносом в верхние секторы.
Контратаки последующего намерения, завершаемые прямой верхней защитой с выбором и ответом уколom прямо.
Приемы ведения ближнего боя: ответы прямо и переводом согнутой рукой, контрответы прямо с ближней дистанции, ответы и контрответы прямо с полуповоротом туловища внутрь и кнаружи, повторные нападения прямо и переводом с отклонением вниз.
Комбинации действий, состоящие из подготавливающего сближения или короткой атаки, затем атаки с финтами (действием на оружие) или защиты и ответа, выполненных в вероятной последовательности на основе реагирования на действия тренера (противника).

Фехтование на шпагах

Разновидности перемен нижних позиций и соединений.
Простые атаки с оппозицией уколom прямо в туловище из 7-го, 8-го, 20го соединений; атаки двойным переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений; атаки уколom прямо из нижних позиций в бедро и стопу.
Атаки с финтами из верхних соединений: тройной перевод уколom в туловище и в руку; удвоенный перевод и перевод с уколom в туловище и в руку.
Атаки с действием на оружие в 8-е (2-е) соединение и уколы в туловище с оппозицией, батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро.
Простые атаки уколom в руку углом из верхних соединений, из верхних и нижних позиций, переводом с выпадом в стопу из 4-го и 6-го соединений.
Атаки двойным (удвоенным) переводом с выбором на попытку противника завладеть верхним соединением и реагировать прямой (круговой) верхней защитой.
Трехтемповая атака – финт прямо, перевод кнаружи (внутри) и перевод в нижнюю часть туловища (стопу, бедро).
Атака с полукруговым завязыванием из 4-го соединения уколom в бедро (стопу), из 6-го соединения уколom в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).
Комбинированная атака – батман в 4-е соединение и двойной перевод внутрь уколom в туловище.

Атаки переводом в туловище из нижних соединений, атаки перевод в руку сверху, снизу из нижних и верхних позиций и соединений, атаки уколom прямо и переводом в бедро из 8-го и 7-го соединений.

Атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений уколom в туловище (уколom в руку); атака – финт прямо в руку сверху и перевод в руку снизу.

Атаки – полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (в руку); батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро; захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку).

Атаки с действием на оружие в 7-е (8-е) соединение и укол в руку снизу, сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо в туловище (руку снизу), батман (захват) в 4-е (6-е) соединения и перевод в ногу.

Повторные атаки уколom прямо (переводом) в туловище из верхних соединений; уколom в бедро; прямой батман в 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище.

Ответные атаки уколom прямо (переводом) в руку сверху, снизу.

Ответные атаки с действием на оружие в верхние и нижние соединения и укол в руку; двойным переводом в руку сверху (внутри кнаружи, снизу).

Атаки на подготовку с действием на оружие в верхние и нижние соединения и укол в руку, «стрелой» в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединения.

Атака на подготовку – полукруговой батман в 4-е (6-е) соединения и укол в руку сверху (прямо в туловище).

Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколom прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколom сверху, контрзащите верхней (4-й, 6-й) и контрответу уколom прямо в туловище.

Атаки последующего намерения, завершаемые круговой контрзащитой 4-й (6-й) и ответом прямо (переводом), повторной атакой двойным переводом в туловище, ремизом в руку с углом, переводом внутри (кнаружи).

Повторная атака – батман (захват) в 6-е соединения и переводом внутри в туловище; двойной перевод внутри (кнаружи) из верхних позиций (соединений) уколom в туловище.

Ответная атака – батман (захват) в 8-е (2-е) соединения и укол прямо, перевод из верхних позиций (соединений) внутри (кнаружи), захват (батман) в 6-е (4-е) соединения и перевод внутри (кнаружи).

Атаки на подготовку – двойной (удвоенный) перевод внутри (кнаружи) в туловище; финт уколom прямо в туловище и перевод в бедро (стопу).

Комбинация боевых действий: перевод (двойной перевод) с выбором внутри или кнаружи + ремиз уколom в туловище с углом; батман в 4-е (2-е, 8-е) соединения + ремиз уколom в нижнюю часть туловища с углом; простая атака из верхней (нижней) позиции уколom в стопу + ремиз уколom в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.

Комбинация ложных атак – батман в 4-е (6-е) соединения и укол в кисть сверху (внутри, кнаружи) + повторная атака переводом и уколom в руку или туловище.

Прямые защиты 2-я, 1-я с ответами уколom в предплечье, туловище, с ответами в руку. Комбинации защит – круговая 4-я и прямая 6-я, прямая 6-я и полукруговая 2-я, полукруговая 6-я и полукруговая 7-я, полукруговая 6-я и круговая 6-я, полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы прямо, переводом из 2-й и 1-й защит, уколом в бедро с оппозицией из 7-й и 8-й защит, уколом в бедро с оппозицией из 7-й и 8-й защит, двойным переводом в верхние секторы из 4-й и 6-й защит.

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

Ремизы уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией, переводом кнаружи в туловище с оппозицией в 6-е соединение, уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Прямые нижние защиты и ответ уколом прямо в туловище, полукруговые верхние защиты (4-я, 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку; круговые верхние защиты (6-я, 4-я) и ответ уколом прямо в туловище. Комбинации прямых защит – 4-й и 6-й; круговой 6-й и прямой 4-й.

Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом прямо; контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в туловище, бедро.

Комбинации защит – полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я, круговая 6-я и полукруговая 2-я (8-я), круговая 4-я и полукруговая 2-я.

Ответы с полукруговым завязыванием из 4-й защиты уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу), из 6-й защиты в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).

Ответы уколом прямо сверху из верхних защит, переводом в руку внутрь (кнаружи) из верхних защит, переводом в руку сверху из нижних защит.

Контрзащита 9-я прямая и контрответ уколом прямо с оппозицией в туловище (плечо, маску) 9-я полукруговая и ответ переводом внутрь в туловище.

Ремиз уколом прямо (переводом) в руку после ответа или контратаки, уколом прямо в туловище с углом.

Контратаки переводом в руку внутрь и кнаружи, уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением; из нижних позиций уколом в верхние секторы с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад и с шагом вперед; углом в руку снизу, сверху.

Ремиз переводом в руку внутрь и кнаружи, стоя на выпаде.

Контратаки уколом в руку снизу с углом из 7-й, 8-й, 2-й позиций, с выбором переводом в руку (туловище) внутрь (кнаружи) в верхние секторы.

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

Комбинация контратак – переводом кнаружи или внутрь с выбором + ремиз переводом кнаружи (внутри) + ремиз прямо уколом в туловище с оппозицией в 6-е (4-е) соединение.

Комбинация боевых действий: контратака уколом прямо в кисть сверху, используя гибкость клинка + контратака переводом в плечо (предплечье) с выбором + контрзащита верхняя с выбором и ответом прямо уколом в туловище; контратака переводом в руку с выбором + контратака переводом уколом в руку + атака на подготовку с выбором двойным переводом в туловище.

Подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение + укол прямо в контртемпе с выпадом и оппозицией в 6-е соединение; подготавливающее сближение в 6-е соединение + перевод внутрь в контртемпе в кисть с углом и шагом назад.

Подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением + контратака уколом прямо в туловище с уклонением.

Произвольное чередование контратаки уколom в туловище со сближением и оппозицией и защиты с отступлением и ответом уколom в руку; контратаки уколom в руку с отступлением и защиты со сближением и ответом уколom в туловище с оппозицией; защиты с отступлением и ответом уколom в туловище (руку) и атаки на подготовку уколom в туловище с оппозицией; атаки в руку с батманом в 4-е (6-е) соединение и простых атак уколom углом (используя гибкость клинка) в руку сверху (снизу, внутрь, кнаружи).

Контратаки переводом в руку снизу из верхних соединений, переводом в руку сверху из 2-го соединения; «углом» в руку кнаружи (внутри) из 6-й позиции, уколom прямо со сближением и оппозицией в 4-е соединение, с уклонением вниз и уколom в туловище, уколom в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Контратаки последующего намерения, завершаемые прямой защитой 4-й или 6-й с ответом уколom прямо, ремизом переводом в руку внутрь (кнаружи) с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Ответы последующего намерения, завершаемые верхней контрзащитой и контрответом, ремизом в руку сверху.

Фехтование на саблях

Соединение 2-е, 1-е. Комбинации передвижений шагами и скачками вперед и назад с переменой верхних и нижних позиций.

Удары по правому боку, маске и левому боку из 2-го соединения.

Удар по маске и левому боку из 1-го соединения.

Серийное выполнение комбинаций ударов – по руке снизу (обухом) + по руке сверху внутрь + по маске.

Комбинация приемов движений оружием: удар по руке сверху внутрь + удар по маске + 4-я защита и ответ по маске при нападении противника по левому боку; удар по руке кнаружи + удар по маске + удар по руке кнаружи + 3-я защита и ответ по маске.

Атаки ударом по маске в комбинации приемов нападения – скачок и выпад + выпад. Атаки с финтами и выбором сектора ударом по левому или правому боку в комбинации нападений – скачок и выпад + выпад.

Атаки с батманом в 4-е соединение и ударом по правому боку, атака с финтами внутрь и кнаружи и удар с выбором сектора в комбинации нападений – скачок и выпад + выпад.

Ответная атака (скачком и выпадом) – финт ударом по маске и удар по левому (правому) боку.

Комбинации атак с конкретными финтами (финт по левому и удар по правому боку; финт по левому, финт по правому и удар по левому боку).

Атаки финтом уколom внутрь (кнаружи) и ударом по левому (правому) боку.

Атаки с финтами и переключением к защите от возможных контратак и ответом ударом по маске.

Атака ударом по руке сверху внутрь + удар по руке кнаружи с переносом + 3-я защита при нападении противника – финт по маске и удар по правому боку; удар по правому боку с переносом на серию перемен противником позиций – 4-я + 3-я + 4-я; удар по левому боку + удар переносом по правому боку + удар переносом по левому боку на серию перемен противником позиций – 3-я + 4-я + 3-я; удар по руке кнаружи + укол переводом внутрь на движение противника – финт по маске – 3-я защита; удар снизу обухом клинка + защита верхняя с выбором.

Комбинация действий с вероятностной последовательностью – атака ударом по маске с выпадом + выпад с ударом по маске, переключение к удару по правому (левому) боку или защите с выбором и ответу ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак ударом (уколом) в различные секторы и верхних защит с выбором с серией шагов назад.

Комбинация атак – выпад с ударом по маске + скачок и выпад с финтами и выбором сектора и ударом по правому или левому боку, выполняемых в ситуации применения противником верхних защит с выбором при произвольном чередовании отступления, сближения, остановки на месте.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад ударом по маске с вероятным переключением к удару по правому (левому) боку и защите с выбором и ответу ударом по маске (правому боку), выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак в различные секторы, защит с выбором и отступлением различной длины (серией шагов), атак на подготовку с выпадом.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником атак на подготовку с выпадом ударом по маске, верхних защит с выбором и отступлением различной длины (серией шагов назад).

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу + выпад с батманом в 4-е соединение и ударом по маске, выполняемых в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3-й позиции с серией шагов назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу + выпад с проходящим батманом в 4-е соединение и ударом переносом по правому боку (руке кнаружи), выполняемых в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3-й позиции с серией шагов назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с ударом по маске и переключением к защите с выбором и ответу ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратак ударом по руке кнаружи, уколом внутрь, ударом по маске с отступлением серией шагов назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске + выпад с ударом по маске, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратаки с выпадом и контратаки с серией шагов назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по правому боку + выпад с ударом по правому боку, выполняемых в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по маске, стоя на месте (с выпадом) и контратаки ударом по маске.

Комбинация боевых действий, включающие атаку последующего намерения, завершаемую повторной атакой – батман в 4-е соединение и удар по левому (правому) боку, основную атаку с финтами и выбором сектора с ударом по правому или левому боку, контратаку по руке кнаружи, защиту от возможной контратаки и ответ ударом по маске по ходу сближения.

Комбинация защит – 5-я + 3-я, 5-я + 4-я, 5-я + 2-я и ответ ударом по маске.

Ответная атака с комбинацией скачков и выпадов с несколькими финтами и выбором сектора ударом по правому или левому боку после длинного отступления.

Атака на подготовку с выпадом уколом переводом внутрь, с несколькими финтами и ударом с выбором сектора по правому или левому боку.

Защита 4-я проходящая и ответ с переносом по правому боку с несколькими шагами назад.
Подготавливающая атака с выпадом ударом по маске + повторный удар в контртемпе с переносом по руке кнаружи в шаге назад.
Подготавливающая контратака с выпадом ударом по маске + повторный удар переносом по руке кнаружи в шаге назад, удар по руке кнаружи + повторный удар по маске с выпадом + 5-я защита и ответ по маске, удар по маске с шагом назад + защита верхняя с выбором шагом назад и ответ по маске.
Подготавливающая защита 5-я с шагом назад + удар по руке кнаружи в шаге назад.
Защиты верхние с выбором серией шагов назад и ответ ударом по маске, ответ с переключением ударом по правому боку.
Защита 5-я обусловленная после ложного встречного нападения и ответ по левому боку.
Контрзащиты верхние с выбором и ответ ударом по маске, ответ с переключением по правому боку.
Обусловленные ответы по маске после ложного отступления шагами назад, контратака уколom на начало сближения.
Ремизы ударом по руке кнаружи после атак по правому боку.
Повторная атака – финт по левому боку и удар по правому боку.
Ответы с финтом уколom внутрь и ударом переносом кнаружи.
Контратаки переносом ударом по правому (левому) боку.
Контратаки ударом по руке снизу (обухом), контратаки переносом ударом в открывающийся сектор в шаге назад.
Комбинации, состоящие из контратак последующего намерения, контрзащит верхних с выбором и контрответов ударом по маске, левому (правому) боку.
Ремизы уколom внутрь, ударом по руке кнаружи после атаки по левому боку.
Повторные простые атаки переносом ударом по правому (левому) боку, с финтами и выбором сектора нанесения удара, с батманом в 4-е соединение и ударом по левому (правому) боку, с финтами и выбором сектора.
Ответные атаки – батман в 4-е соединение и удар по маске, переносом по правому боку, с несколькими финтами и ударом в открывающийся сектор.

Тактические умения

Маскировать атаки и защиты с ответами: шагами назад и вперед в сочетании с игрой оружием.
Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой, ложным нападением.
Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, имитацией защит и контратак.
Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими обобщающими защитами в сочетании с длинным отступлением.
Вызывать атаки с финтами применением подготавливающих защит.
Вызывать атаки с действием на оружие входом в единоборство клинками, выдвижением клинка вперед в боевой стойке.
Вызывать контратаки применением длинных сближений, подготавливающих атак с финтами и действием на оружие, атак со значительной длиной.

Вызывать простые ответы во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабе 3-й) и нанесения контрответа.

Вызывать атаки (простые и с финтами) подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или комбинаций прямых защит.

Вызывать контратаки во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке кнаружи (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

Переключаться от защит к ответной атаке с одним финтом, к атаке с батманом и уколом прямо, переводом (ударом по маске).

Переключаться от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки с отступлением.

Переключаться от защиты к применению контратаки.

Предвосхищать момент выполнения защит, длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника.

Переключаться от контратак и ответов к контрзащитам и контрответу, от контратаки к ответной атаке, от защиты к контратаке.

Переключаться от атаки к нападению в контртемпе, ремизу, повторной атаке с финтами.

Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку.

Противодействовать контратакам произвольно чередуя повторные атаки, простые атаки с оппозицией, атаки с действием на оружие.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки произвольным чередованием исходных положений оружия, применением игровых движений оружием, единоборства клинками, положения оружия с прямой рукой, имитацией верхних и нижних защит, переменой позиций и соединений.

Затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией.

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

Маневрировать экспромтно и преднамеренно 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 конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и ответные атаки; преднамеренно защищаться от простых ответов в определенный сектор и наносить контрответ прямо (переводом).

Преднамеренно контратаковать с выбором ударом (уколом) внутрь и кнаружи атаки с батманами (захватами) в верхние соединения, ударом по руке кнаружи (уколом прямо) атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и многотемповые ответы.

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.

Преднамеренно атаковать, варьируя длину, быстроту, ритм, сектор завершения нападения, чередуя действия первого и последующего намерений.

Преднамеренно защищаться, варьируя длину отступления и сближения, сочетая защиты с уклонениями и полуповоротами в ближнем бою, ответными атаками с финтами и действием на оружие.

Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы нападения, длину сближения и отступления, сочетая укол (удар) с уклонением и оппозицией, чередуя действия первого и последующего намерений.

Преднамеренно противодействовать ремизом с оппозицией ответу в определенный сектор.

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора.

Противодействовать контратаками простыми атаками, атаками с действием на оружие и уколами (ударами) во внутренний сектор, вызовами со сближением и прямой защитой и ответом.

Разведывать конкретные защиты с использованием нападений с угрозой нанесения укола (удара).

Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки.

Разведывать сектор нападения имитацией верхних и нижних защит, замедленным сближением и отступлением.

Разведывать длину, быстроту и сектор завершения атак отступлением и ложными защитами для применения защит с ответами и контратак.

Разведывать намерения противника к применению простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо при изменениях дистанции.

Разведывать намерения противника к применению конкретных и обобщающих защит, контратак в определенный сектор, нападений простых и с финтами.

Произвольно чередовать ответы уколом прямо, переводом, двойным переводом в верхние секторы; ответы уколом прямо (переводом) с крайне близкой дистанции, имитирующей условия ближнего боя, ответы с предварительным выводом гарды вверх — кнаружи, вниз — внутрь.

Произвольно чередовать контратаки с оппозицией и сближением и защиты с отсутствием и ответом с выпадом, контратаки с отступлением и защиты с ответом со сближением.

Произвольно чередовать контратаки с выбором в верхние секторы на выход противника в соединение, уколом прямо (переводом) в нижний сектор с приседанием, уколом прямо внутрь, уколом с «прямой рукой» переводом кнаружи.

Произвольно чередовать подготавливающие короткие атаки и отступления шагами назад с прямой рукой уколом прямо внутрь.

Произвольно чередовать подготавливающую защиту верхнюю и «прямую руку» с отступлением назад и уколом прямо внутрь.

Произвольно чередовать контрзащиту — прямую 6-ю и круговую 4-ю с ответом уколом прямо на фоне отступления, а так же ремиз уколом внутрь с выпадом.

Произвольно чередовать контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю с контрответом уколом прямо (переводом).

Произвольно чередовать ответы прямо первого намерения с ответами последующего намерения, завершаемые прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо (переводом).

Произвольно чередовать простые атаки (двухтемповые) первого намерения с атаками последующего намерения, завершаемыми прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо, стоя на выпаде (с отходом назад и контрответом с выпадом).

Выполнять двухтемповые и трехтемповые атаки с финтами, простые атаки на подготовку с целью парировать атаку и нанести ответ.

Создавать помехи атакующему противнику, используя подготавливающие контратаки с отступлением, защиты, сближения и полуповороты туловищем с целью опередить его контратакой.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием взаимозаменяемых разновидностей атак в определенный сектор, прямых и круговых защит и ответов, защит и ответов и контратак с оппозицией, защит и ответов с отступлением и сближением, защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Атаковать преднамеренно - экспромтной двухступенчатой комбинацией на противника, защищающегося с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи в виде ложных сближений и отступлений, полуповоротов туловища, ложных контратак и защит, наносить уколы (удары) при возникновении критической дистанции в схватке.

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответы (контрответы) с выбором, не реагируя на финты, батманы (захваты), замахи, движения впереди стоящей ногой о дорожку, движения противника туловищем и головой.

Вести успешные поединки на средней, дальней, сверхдальней дистанции, на ограниченном пространстве дорожки, при лимите времени боя, ограничении поражаемой поверхности у противника, при различных исходных положениях оружия у противника, с противниками различного роста и быстроты передвижения по полю боя, противником левшой, наступательный и оборонительный бой, ближний бой.

Вести поединок, произвольно переходя со скоротечного на выжидательный, с маневренного на позиционный, от свободного маневрирования к дистанционному прессингу.

Создавать помехи атакующему противнику, используя подготавливающие контратаки с отступлением, защиты, сближения и полуповороты туловищем с целью опередить его контратакой.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием взаимозаменяемых разновидностей атак в определенный сектор, прямых и круговых защит и ответов, защит и ответов и контратак с оппозицией, защит и ответов с отступлением и сближением, защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Атаковать преднамеренно - экспромтной двухступенчатой комбинацией на противника, защищающегося с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи в виде ложных сближений и отступлений, полуповоротов туловища, ложных контратак и защит, наносить уколы (удары) при возникновении критической дистанции в схватке.

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответы (контрответы) с выбором, не реагируя на финты, батманы (захваты), замахи, движения впереди стоящей ногой о дорожку, движения противника туловищем и головой.

Вести успешные поединки на средней. Дальней, сверхдальней дистанции, на ограниченном пространстве дорожки, при лимите времени боя, ограничении поражаемой поверхности у противника, при различных исходных положениях

оружия у противника, с противниками различного роста и быстроты передвижения по полю боя, противником левшой, наступательный и оборонительный бой, ближний бой.

Вести поединок, произвольно переходя со скоротечного на выжидательный, с маневренного на позиционный, от свободного маневрирования к дистанционному прессингу.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<i>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</i>	~ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<i>Всего на учебно - тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</i>	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	- 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	- 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	-60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

				подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	- 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	-60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	-1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	-200	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/недотренированность	-200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированное™». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	-200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	-200	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	-200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	-200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	функциональное и структурное ядро спорта		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 тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» относятся:
1. 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.
 2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
 3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
 4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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 всероссийского уровня.
 5. 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

17. Материально-технические условия реализации Программы:

1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):
 - наличие тренировочного спортивного зала;
 - наличие тренажерного 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
 - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
 - обеспечение спортивной экипировкой;
 - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (при наличии финансирования);
 - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (при наличии финансирования);
 - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.
- 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 начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1	Гимнастический коврик	штук	на тренировочный спортивный зал	10
2	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	на тренировочный спортивный зал	4
3	Катушка-смазыватель	штук	на фехтовальную дорожку	2
4	Клинок	штук	на тренировочный спортивный зал	22
5	Конусы спортивные	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	на тренировочный спортивный зал	4
7	Оружие тренировочное	штук	на тренировочный спортивный зал	10
8	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10

			спортивный зал	
9	Подводящий шнур к катушке-смазывателю	штук	на фехтовальную дорожку	2
10	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	на тренировочный спортивный зал	1
12	Стеллаж для оружия	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14	Фехтовальная дорожка	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15	Электрооружие	штук	на тренировочный спортивный зал	10
16	Электропаяльник	штук	на организацию	2
17	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	на фехтовальную дорожку	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»				
18	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	на организацию	1
19	Винтик для наконечника к электрорапире	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20	Заточный станок (электронаждак)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21	Кнопка наконечника к электрорапире (ёршик)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
22	Наконечник к электрорапире	штук	на тренировочный спортивный зал	10
23	Проклейка к электрорапире	штук	на тренировочный спортивный зал	10
24	Пружинка для наконечника к электрорапире	штук	на тренировочный спортивный зал	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»				
25	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	на организацию	1
26	Винтик для наконечника к электрорапире	штук	на тренировочный спортивный зал	10
27	Заточный станок (электронаждак)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28	Кнопка наконечника к электрорапире (ёршик)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
29	Наконечник к электрорапире	штук	на тренировочный спортивный зал	10
30	Проклейка к электрорапире	штук	на тренировочный спортивный зал	10
31	Пружинка для наконечника к электрорапире	штук	на тренировочный спортивный зал	10
32	Щуп для шпаги	штук	на организацию	2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	тренировочное оружие	штук	не тренера- преподавателя	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слово «шпага»									
2	клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
3	проклейка к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
4	шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
5	электронаконечник к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
6	электрошпага	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слово «рапира»									
7	клинок к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1
8	проклейка к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
9	шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
10	электронаконечник к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
11	электрорапира	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слово «сабля»									
12	клинок к электросабле	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1
13	шнур к электросале	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
14	электросабля	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1	Защита груди универсальная (детская)	штук	на организацию	10
2	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	на организацию	10
3	Маска стандартная для фехтования	штук	на организацию	10
4	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	на организацию	10
5	Перчатки для фехтования	пар	на организацию	10
6	Чехол-сумка для оружия	штук	на организацию	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»				
7	Шнур к электрошпаге	штук	на организацию	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»				
8	Шнур к электрорапире	штук	на организацию	10
9	Электрокуртка	штук	на организацию	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»				
10	Шнур к сабле	штук	на организацию	10
11	Электрокуртка	штук	на организацию	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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3.	Куртка для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Маска стандартная для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1
6.	Набочник для фехтования	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Нагрудник	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Перчатка для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Перчатка для фехтования	пар	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	2	1

11.	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
12.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
13.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
14.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»									
15.	Защита ноги	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1
16.	Защита руки	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»									
17.	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
18.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
19.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»									
20.	Верхняя защита на маску	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
22.	Шнур к электросабле	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
23.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
24.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

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), 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, рег. № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, рег. № 54475) 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, рег. № 22054).

Тренеры-преподаватели обязаны систематически и своевременно поддерживать непрерывность профессионального развития, повышая уровень квалификации на курсах, семинарах, конференциях.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной, тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Войтов В.Г. Состав и структура тактических разновидностей атак, применяемых в ситуациях с различным уровнем неожиданности в фехтовании на рапире / В.Г. Войтов, А.И. Павлов, А.Д. Мовшович // Теория и практика физ. культуры. - 1988. - № 9. - С. 36-39.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.: ил.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004. - 264 с., ил.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.: ил.
7. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.: ил.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.: ил.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с.
10. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. - М.: Спорт, образование, наука, 1997. - 386 с.
11. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Г.Д. Тышлер. - М.: Академический Проект, 2007. - 232 с.
12. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. - М.: Деловая лига, 2002. - 254 с.
13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2004. - 144 с.
14. Мовшович А.Д., Рыжкова Л.Г. Фехтование Примерная программа спортивной подготовки. Методическое пособие/ А.Д. Мовшович.-М.:Де Либри. 2018. - 190 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- Официальный сайт Олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>
 Официальный сайт РУСАДА <https://www.rusada.ru/>
 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
 Официальный сайт (ВАДА) <https://www.wada-ama.org/>
 Официальный сайт <https://dussh4.smoladmin.ru>
 Официальный сайт федерации фехтования России <http://www.rusfencing.ru>
 Официальный сайт европейской конфедерации фехтования (EFC) <http://www.eurofencing.info/>
 Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE) <http://www.fie.ch/>
 Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm.