

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. И. ПИРОГОВА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России
(Пироговский Университет)

**ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

«ОДОБРЕНО»

Заместитель председателя цикловой
методической комиссии института
непрерывного образования и
профессионального развития
к.м.н., доцент Борщевская М.В.

«15» октября 2025 г.

Протокол заседания цикловой методической
комиссии ИНОПР от «15» октября 2025 г. №16

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института непрерывного
образования и профессионального
развития к.м.н., доцент Природова О.Ф.

«15» октября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивная направленность)**

ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ИСТОРИЧЕСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ»

Срок освоения: 160 академических часов

Форма обучения: очная

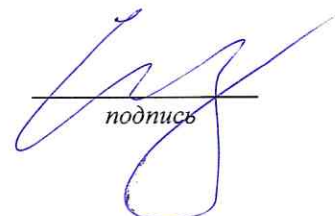
Москва, 2025

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «ИСТОРИЧЕСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ» обсуждена и одобрена на заседании Группы «Спортивный клуб» управление внеучебной деятельности обучающихся Института непрерывного образования и профессионального развития (далее ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)).

Протокол заседания
группы «Спортивный клуб» № 01-08 от 28.08 20 25 г.

Руководитель группы
«Спортивный клуб»

Смышляев К.А.
Фамилия И.О.


подпись

Программа рекомендована к утверждению рецензентом:

Пахомов Владимир Игоревич Старший преподаватель кафедры
реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Историческое фехтование» (далее - Программа) разработана рабочей группой сотрудников группы «Спортивный клуб» ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет), Руководитель группы «Спортивный клуб» Смышляев Кирилл Алексеевич

Состав рабочей группы:

№№	Фамилия, имя, отчество	Учёная степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Смышляев Кирилл Алексеевич	К.пед.н.	Руководитель группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
2.	Кириллов Алексей Владимирович		Специалист по спортивной работе группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
3.	Чивиков Григорий Евгеньевич		Тренер по фехтованию	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Глоссарий

ДО - дополнительное образование;

ДОП – дополнительная общеобразовательная программа;

УП - учебный план

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика Программы

- 1.1. Краткая аннотация
- 1.2. Нормативно-правовая основа разработки программы
- 1.3. Категории обучающихся
- 1.4. Цель реализации программы
- 1.5. Ожидаемые результаты обучения

2. Содержание Программы

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Рабочие программы модулей
- 2.4. Оценка качества освоения программы

3. Ресурсное обеспечение Программы

- 3.1. Материально-технические условия
- 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение
- 3.3. Кадровые условия
- 3.4. Организация образовательного процесса

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Краткая аннотация

ДОП «Историческое фехтование» предназначена для обучающихся Пироговского университета достигших 16-летнего возраста, без предъявления требований к образованию, желающих научиться фехтовать. ДООП «Историческое фехтование» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность ДОП «Историческое фехтование»:

В настоящее время многие молодые люди большую часть внеурочного времени предоставлены сами себе и, не имея мотивации для саморазвития, либо ведут сидячий образ жизни, проводя значительную часть времени перед компьютером, телевизором и смартфоном, либо, ощущая свою «не востребуемость», попадают под влияние криминальной либо неформальной среды, причем последняя, в силу своей неподконтрольности, имеет тенденцию срастаться с криминальной. Таким образом, социальные взаимодействия, совершаемые в неадекватной среде, ведут к нарушению нравственно-ценностной ориентации и возможной деградации личности.

Первые лица страны неоднократно подчёркивали в своих выступлениях важность занятий физической культурой и спортом для подрастающих поколений. Так Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин, приветствуя участников и гостей проходившего в Москве чемпионата мира по фехтованию 2015 года, отметил важность «популяризации этого захватывающего вида спорта», способствующего «продвижению ценностей здорового, активного образа жизни, особенно среди подрастающего поколения».

Романтика средневековья, находящая своё олицетворение в фехтовании, благодаря художественным фильмам и популярным видеоиграм, сохраняет свою привлекательность для многих молодых людей, помогая заинтересовать их и привлечь к активной тренировочной деятельности. При этом, «Историческое фехтование» имеет преимущества перед обычным спортивным фехтованием, поскольку более зрелищно, менее формализовано и предъявляет меньше требований для спортсменов начального уровня в физической подготовке, так и в материальном обеспечении. К тому же физическое развитие в рамках занятий более равномерное, поскольку задействует обе руки спортсмена и равномерно распределяет нагрузку на обе ноги и обе стороны корпуса благодаря использованию кулачного щита.

1.2 Нормативная правовая основа разработки Программы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 75;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629;

- Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утверждено постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 года N 1678);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки на осуществление образовательной деятельности федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГАОУ ВО РНИМУ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА МИНЗДРАВА РОССИИ (ПИРОГОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)) от 07 октября 2024 года, регистрационный № ЛО35-00115-77/00096954.

1.3 Категории обучающихся

ДОП предназначена для обучающихся в возрасте от 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям фехтованием.

Зачисление на обучение по общеобразовательной программе дополнительного образования «Историческое фехтование» осуществляется по личному желанию обучающегося, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

1.4 Цель реализации программы

ДОП направлена на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся; удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к

нравственным спортивным ценностям посредством обучения фехтованию.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности историческим фехтованием;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях историческим фехтованием;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.5. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы у обучающихся формируются и совершенствуются следующие общие компетенции (ОК):

Результаты	Описание результатов
Предметные:	Обучающиеся будут знать: историю развития Исторического фехтования в мире и в России; методики организации самостоятельных занятий по Историческому фехтованию; Методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования; основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; причины травматизма и правила безопасности во время занятий историческим фехтованием;

	правила соревнований по Историческое фехтованию и смежным направлениям фехтования; развитие и современное состояние Исторического фехтования в мире и у нас в стране.
	Уметь: организовать самостоятельные занятия Историческим фехтованием, а также с группой товарищей; выполнять требования по общей физической подготовке; выполнять требования по специальной физической подготовке; выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами Историческое фехтования; владеть техническими и тактическими приемами Историческое фехтования; Заниматься Историческим фехтованием с соблюдением техники безопасности; Участвовать в соревновательной деятельности по Историческому фехтованию.
	Иметь: представление о правилах и тактике в Историческом фехтовании.
	Понимать: правила и тактику в Историческом фехтовании.
	Применять полученные знания на практике на соревнованиях в Историческом фехтовании.
Межпредметные: научится	Планировать свою деятельность труда и отдыха в тренировочном процессе;
	Определять цель тренировочной программы;
	Оценивать функциональное и эмоциональное состояние;
	Представлять информацию о своем физическом состоянии;
	Слушать и понимать требования тренера и партнеров по тренировкам;
	Участвовать в парной (групповой, командной) работе в ходе тренировочного и соревновательного процесса;
Личностные: будут сформированы	Познавательный интерес к теории и истории по Историческое фехтованию;
	Чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
	Ориентация на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
	Способность к развитию основных физических качеств и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.
	Самооценка личного физического состояния.

	Мотивация к мотивация к систематическим занятиям по Историческому фехтованию.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной программы

«Историческое фехтование»

Срок реализации – 1 год, 160 часов.

Форма обучения - очная.

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела (модуля),	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Введение	1	1	0	беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4	0	беседа
3.	Общая физическая подготовка	20	1	19	диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	51	1	50	диагностика
5.	Технико-тактическая подготовка	51	1	50	диагностика
6.	Соревновательная деятельность	20	0	20	соревнования
7.	Контрольные занятия	10	1	9	аттестация промежуточная и итоговая
8.	Итоговое занятие	3	1	2	Оценка уровня физической подготовки
	Всего по программе	160	10	150	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

- 1. Вводное занятие.** Знакомство. Рассказ о направлении. Этика тренировочного зала. Демонстрация спортивных снарядов. **Техника безопасности.** Инструктаж под запись. Моделирование ситуаций.
- 2. Базовое положение тела.** Правильное положение тела спортсмена, вокруг которого строится вся работа в бою.
- 3. Упражнения на управление своим центром тяжести.** Комплекс упражнений, благодаря которым занимающийся учится сохранять равновесие.
- 4. Упражнения на скорость реакции.** Комплекс упражнений, благодаря которым у занимающихся улучшается скорость реакции.
- 5. Упражнение «Липкий меч».** Благодаря этому интуитивному упражнению занимающиеся осваивают основные положения клинки, начинают чувствовать, когда они закрыты от ударов оппонента и как обходить его защиты.
- 6. Давление клинком.** С помощью этого упражнения занимающиеся

учатся создавать давление клинком.

7. **1 и 2 траектории клинка.** Освоение двух первых траекторий клинка.

8. **Основная учебная стойка со щитом.** Освоение стойки, оптимальной для обучения базовой технике. Приучение тела к правильному положению. «Выпадание» в стойку.

9. **Хват.** Как правильно держать клинок и щит. Какие разновидности хвата бывают.

10. **Хожение в соединении.** Получение первоначального представления о дистанции и навыков её удержания.

11. **3 и 4 траектории.** Освоение третьей и четвёртой траекторий клинка.

12. **Шаги вперёд и назад.** Основные фехтовальные шаги.

13. **Первое движение щитом.** Управление щитом не рукой, а всем телом.

14. **Вложение веса.** Чем масса отличается от веса. Как использовать массу и вес при перемещениях и ударах.

15. **Бег в соединении.** Продолжение освоение навыка удержания дистанции и свободного перемещения с клинком.

16. **Простройка по четырём траекториям.** Переходы между четырьмя траекториями клинка из любой в любую другую.

17. **Подшаг и полувыпад.** Способы быстрого сокращения дистанции для нанесения удара по оппоненту и возвращения на исходную позицию.

18. **Второе движение щитом (катание).** Благодаря «катанию» щита боец может быстро менять уровень защиты с нижнего на верхний и обратно и перехватывать удары оппонента далеко от себя.

19. **Устройство рубящего удара.** Что такое удар. Как он устроен. Физика удара. Как его правильно наносить. Правильная работа телом при нанесении удара.

20. **Приставной шаг в соединении.** Развитие навыка удержания дистанции и свободного перемещения, удерживая внимание на клинке.

21. **Простройка по 4 траекториям по мишени.** Освоение переходов между четырьмя траекториями клинка – из каждой траектории в любую другую.

22. **Шаги вправо и влево.** Смещение в сторону, не теряя равновесия и не выпадая из стойки.

23. **Защита щитом: нога-голова.** Защита щитом от атаки со сменой уровня.

24. **Рипосты вооружённой рукой вперёд.** Чередование атаки и защиты клинком с постоянными перемещениями вперёд-назад.

25. **Устройство клинка и щита.** Как называются части клинка и щита. Схожесть и различие между спортивными снарядами и настоящим оружием.

26. **Хожение в парах по 4 траекториям.** Перемещения в парах в сочетании с ударами клинком по четырём траекториям.

27. **Простройка по 4 траекториям гибким предметом.** Освоение переходов между четырьмя траекториями предметом с гибким элементом, позволяющим освоить использование инерции клинка.

28. **Шаг переменной стойки.** Перемена стойки с левосторонней на правостороннюю и обратно без потери равновесия и выпадения из стойки.

29. **Защита щитом – контратака рукой.** Упражнение, при котором

атакующий наносит удар клинком, а защищающийся закрывается и при этом дотрагивается до нападающего рукой.

30. Рипосты вооружённой рукой назад. Чередование атаки и защиты клинком с постоянными перемещениями вперёд-назад – в щитовой стойке.

31. Периферийное зрение. Как правильно смотреть в бою.

32. Спарринг до первого касания. Полноконтактные учебные бои по правилам «Спортивного меча» до первого касания без дополнительных ограничений.

33. Спарринг до 10 ударов. Полноконтактные учебные бои по правилам «Спортивного меча» до десяти без дополнительных ограничений.

34. Спарринг на время. Полноконтактные учебные бои по правилам «Спортивного меча» на время без дополнительных ограничений.

35. Повторение пройденного.

36. Повторение пройденного.

37. Приставной шаг по 4 траекториям. Перемещения приставным шагом в парах в сочетании с ударами клинком по четырём траекториям.

38. 6 траектория. Освоение шестой траектории клинка.

39. Двойной шаг. Способ перемещения, позволяющий быстрее сокращать или увеличивать дистанцию.

40. Третье движение щитом. Движение щитом по восьмёркообразной траектории в сочетании со смещениями в сторону, позволяющее легко закрываться от чередующихся ударов по внешней и внутренней сторонам.

41. Рипосты на два шага. Чередование двух шагов вперёд с ударами и двух шагов назад с защитами.

42. Скелетное дыхание. Как правильно дышать в бою.

43. Бег в парах по 4 траекториям. Перемещения бегом в парах в сочетании с ударами клинком по четырём траекториям.

44. Переходы на 6 траекторию. Переходы из шестой траектории клинка в любую другую и обратно.

45. Прыжок и скачок. Перемещения прыжком и скачком. В чём различия между ними.

46. «Один со щитом, второй с клинком». Упражнение, при котором атакующий вооружён клинком, а защищающийся щитом.

47. Рипосты переменной стойки. Чередование атаки и защиты клинком в сочетании с перемещениями переменной стойки.

48. Классификация дистанций. Определение понятия. Какие бывают дистанции. Как работать с дистанцией: сокращать, ломать, увеличивать, разрывать.

49. Кружение по 4 траекториям. Перемещения в парах бойцов вокруг оппонента в сочетании с ударами клинком по четырём траекториям.

50. 5 траектория. Освоение пятой траектории клинка.

51. Шаг «мыло» и «подскок». Эти способы перемещения позволяют неожиданно для оппонента удлинить шаг, в тот момент, когда ему кажется, что шаг бойца уже закончился.

52. «Один стоит – второй нападает». Упражнение, при котором

атакующий боец имеет право перемещаться, а защищающийся стоит на месте.

53. Удар-защита со щитом с шагами. Чередование перемещений в парах вперёд назад, при этом, при каждом шаге оба бойца одновременно наносят удар клинком и защищаются щитом.

54. Темп. Определение понятия фехтовального темпа. Особенности работы в темп.

Оппозиция. Определение понятия. Особенности работы в оппозицию.

Три времени: до, во время, после. Три времени нанесения удара: до удара оппонента, одновременно с его ударом, после его удара.

Работа в полтора темпа. Способ нанесения удара в тот момент, когда удар или защита противника ещё не закончены.

55. Два шага вправо – два влево. Смещение бойцов из стороны в сторону.

56. Переходы на 5 траекторию. Переходы из пятой траектории клинка в любую другую и обратно.

57. Удержание дистанции. Упражнение на удержание дистанции, при котором один боец, перемещаясь вперёд, наносит удары клинком, а второй должен удерживать дистанцию, не позволяя дотронуться до себя, но и не разрывая дистанцию.

58. Упражнение «Рука-рука». Одновременные удары по вооружённым рукам бойца и оппонента.

59. Защита клинком ног. Как защищать ноги от ударов клинком.

60. «Золотые правила фехтования». основополагающие тактические закономерности фехтования.

61. Упражнения на скорость удара. Постановка быстрого и неожиданного для оппонента удара.

62. Толкание щитом. Нарботка толчка щитом.

63. Простройка по шести траекториям. Последовательность из 72-х ударов, включающая в себя переходы из ударов по каждой траектории в любой другой.

64. Убирание ноги. Защита ноги путём убирания её из под удара противника, одновременно с защитой щитом верхнего уровня и ударом клинком.

65. «Прилипание» щитом к руке противника. Постановка навыка «прилипнуть» щитом к вооружённой руке оппонента и последующего создания помех его действиям клинком.

66. Защита на 6. Защита клинком по шестой траектории.

67. Что такое тактика. Первоначальное представление о тактике как об осмысленном ведении боя.

68. Спарринг до первого касания. Полноконтактные учебные бои по правилам до первого касания без дополнительных ограничений.

69. Спарринг до 10 ударов. Полноконтактные учебные бои по правилам до десяти без дополнительных ограничений.

70. Спарринг на время. Полноконтактные учебные бои по правилам на время без дополнительных ограничений.

71. Правила соревнований. Правила проведения соревнований.

72. Внутренний турнир. Турнир между занимающимися, в ходе которого они демонстрируют то, чему научились за год.

2.3 Рабочие программы учебных модулей

1. Введение.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий. Выбор капитана. История развития Историческое фехтования. Ознакомление с календарем соревнований текущего года обучения. Организация медицинского контроля, его значимость и сроки проведения.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

Подвижные и спортивные игры.

2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

Определенный уровень целостного представления о фехтовальном единоборстве и собственной доктрине присущ фехтовальщикам на каждом этапе их спортивной подготовки, независимо от квалификации. Так, если новичок начинает сохранять в бою безопасную дистанцию, отступать от атак противника (или применять хоть один из вариантов защиты оружием) и, выжидая удобный момент, пытается атаковать лишь одним из способов нападения, то он уже фехтовальщик с собственной (пусть элементарной) доктриной, имеющий и воплощающий в действиях свое представление о бое.

Процесс постоянного синтезирования соревновательного опыта, полученной тактической и методической информации идет непрерывно в течение всей спортивной жизни. Специалисты замечают, что внутренний рост, ход совершенствования фехтовальщика продолжается несмотря на перерывы в занятиях, иногда даже длительные.

Наиболее заметны изменения в представлениях после участия в крупных турнирах, так как борьба в соревнованиях подвергает мастерство фехтовальщика наибольшим испытаниям, позволяет каждый раз заново оценить свою подготовленность, вынуждает сопоставить новую информацию с уже имеющимися знаниями.

Целостное представление о собственной доктрине складывается из очень многих компонентов. Важнейшие среди них:

- осознание собственной боевой оснащенности, характера проявлений индивидуальной манеры, достоинств и недостатков подготовки, способностей к максимальным проявлениям;
- понимание взаимосвязи между действительными боевыми средствами, подготавливающими действиями, вариантами тактического обманывания;
- понимание характера тактической инициативы, роли выбора и создания ситуаций для решения тактических задач, места и значения в боях таких

тактических компонентов, как внезапность, маневр, чередование взаимодополняющих действий, их длины, быстроты, ритма и др.;

- понимание характера и соотношения между выдержкой и разумным риском, особенностей проявлений качеств и навыков, применения методов разминки, регулирования психических состояний, турнирной дисциплины, знания вариантов боевого поведения;

- осознание способности противостоять различным противникам, знакомым и незнакомым;

- представление об общих и частных целях в типовых ситуациях, бою, ступени турнира, соревновании, цикле подготовки, о характере действий, ведущих к желаемым результатам, возможностях и реальности достижения этих целей;

- понимание психотактической специфики фехтовального единоборства.

Следует иметь в виду, что практически невозможно воспитать двух фехтовальщиков с абсолютно одинаковой боевой доктриной. Процесс этот для каждого спортсмена проходит определенным путем, носит глубоко индивидуальные черты.

Очевидно, что чем больше на каждом этапе спортивного совершенствования собственные представления фехтовальщика об уровне своей квалификации соответствуют действительной оснащенности средствами нападения и защиты, боевому опыту, уровню проявлений быстроты двигательных реакций, волевых качеств, тем эффективнее соревновательная деятельность спортсмена, выше его спортивные показатели.

3. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания. Однако по характеру требований к двигательным навыкам в одном ряду с фехтованием стоят баскетбол, футбол, теннис, хоккей, бокс, акробатика, что позволяет рекомендовать спортсменам преимущественное применение упражнений из указанных видов спорта.

4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимодополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно использоваться положительное взаимодействие

различных двигательных навыков и качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и проявлений волевых качеств. Кроме того, чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Поэтому совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его ведущих качеств приводит к высшим достижениям.

Специализирование быстроты

Успех фехтовальщика в бою в значительной мере зависит от быстроты и внезапности действий, умения изменять скорость движения. При этом быстрота имеет ряд форм проявления (латентное время, быстрота одиночного движения, темп и др.), независимых друг от друга.

Воспитание быстроты у фехтовальщика направлено на развитие скорости боевых движений и быстроты двигательной реакции на изменение ситуаций. Для решения первой задачи применяются приемы и действия, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. В свою очередь, развитие скорости двигательной реакции на внезапное изменение ситуации осуществляется специальными упражнениями с оружием и без него, а также использованием спортивных игр (баскетбол, гандбол, футбол и др.). Кроме того, спортивные игры - эффективное средство развития быстроты в длительной работе переменной интенсивности, что исключительно важно для фехтования.

Для убыстрения реакции могут использоваться педагогические задачи, направленные на ускорение целостного выполнения действия и его компонентов, а также на сокращение скрытого периода реакции. При этом следует иметь в виду, что стабилизация временных показателей выполняемого движения сигнализирует о необходимости изменения условий его выполнения.

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид фехтования, которым занимаются спортсмены, и применять специфические сигналы. Так, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах наиболее типичными раздражителями будут тактильные и зрительные сигналы. Для сабельного фехтования в большей мере свойственны зрительные раздражители. Конечно,

следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для фехтовальной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители. Весьма важно при этом варьирование силы самого сигнала, который определяется не только его абсолютной величиной, но и относительной скоростью или продолжительностью сигнала.

В процессе развития быстроты двигательных реакций следует уделять внимание и совершенствованию способности фехтовальщика точно различать, дифференцировать микроинтервалы времени, что создает предпосылки к формированию умений управлять быстротой своих действий.

Для совершенствования быстроты движений целесообразны средства, используемые в легкой атлетике для подготовки спринтеров с учетом специфики фехтования. Можно рекомендовать следующие упражнения:

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (боевой стойки, низкого и высокого старта, положения лежа, сидя спиной к направлению движения и т.д.);
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;
- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);
- скоростные движения ногами (стопами, голеньями), имитация бега на месте и т.д.;
- соревнования на быстрое преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т.п.;
- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

Быстрота движений и скорость реагирования могут быть увеличены только соответствующим волевым усилием, для чего необходимо использовать специальные задания, например:

- введение в занятия элемента соревнования (если занимающиеся не равны по силам, применяется гандикап);
- применение сигналов, диктующих темп движения или реагирования, в том числе использование электромишени, метронома и т.п.;
- использование инерции движения при выполнении атаки "стрелой" после предварительного скачка, шага и выпада и др.;
- выполнение передвижения по наклонной дорожке;
- включение дополнительного задания, заставляющего ускорять действия, в частности после ответа перед взятием последующей защиты произвести ремиз.

Для совершенствования быстроты необходимо повторное выполнение упражнений с максимальной скоростью. Но многократное выполнение одного и того же действия приводит к нежелательной стабилизации или снижению достигнутого уровня быстроты. Выполнение упражнения следует прекратить, предупреждая появление утомления и снижения скорости движения или увеличения времени двигательной реакции.

Специализирование силы

Воспитание всех физических качеств тесно связано с развитием силы. Так, силовые упражнения содействуют росту быстроты только при условии проявлений силы в том же движении, в котором необходимо добиться повышения скорости.

Специализированность проявлений силы у фехтовальщиков обеспечивает:

- облегчение процесса овладения приемами и действиями фехтования;
- осуществление динамических и статистических усилий в боевой стойке и скоростно-силовых усилий при передвижениях и управлении оружием;
- рациональные проявления силы в разнообразных условиях.

Средства силовой подготовки, имеющие статический или динамический характер, могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями, а общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится преимущественно с использованием веса собственного тела.

Для того чтобы поза боевой стойки (как наиболее удобная для поединка) стала привычной, следует применять упражнения с отягощениями, развивающие силу мышц ног(спины, груди и брюшного пресса), а также мышц кисти и предплечья. Однако в подготовке фехтовальщика должны преобладать скоростно-силовые упражнения динамического характера, в которых проявление силы достигается путем увеличения скорости движения.

Средствами общего воздействия, направленными на развитие силы, являются:

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах;
- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направленности, в группировках различного вида;
- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту; движения "стрелой" (3-5 попыток в одном направлении и с переменной направленности);
- вращения, круги, махи гимнастической палкой, булавами, оружием;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

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

Вес фехтовального оружия не представляет особых затруднений для управления им, однако для быстрого выполнения действий (особенно нападений) фехтовальщик должен обладать хорошими скоростно-силовыми качествами, которые совершенствуются в упражнениях динамического характера с небольшими отягощениями, но с максимальной скоростью и полной амплитудой. При ограниченной амплитуде движений активизируются мышцы-антагонисты, что отрицательно сказывается на скоростной структуре движений.

Для определения уровня развития скоростно-силовых качеств фехтовальщиков можно рекомендовать следующие контрольные упражнения:

- бег на 60 м на время с тремя поворотами (отрезки по 15 м);
- бег на 30 м на время с высокого старта;
- прыжок толчком двумя ногами в длину с места;
- прыжок в длину с трехметрового разбега;
- прыжок в высоту с места.

Для развития силы и контроля за уровнем специальной скоростносиловой подготовленности можно применять следующие упражнения:

- "стрела" из боевой стойки (учитывается длина прыжка по сзади стоящей ноге);
- скачок вперед из боевой стойки (учитывается длина скачка по сзади стоящей ноге);
- скачок назад из боевой стойки (учитывается длина скачка по впереди стоящей ноге).

Специализирование ловкости

Способность фехтовальщиков к технико-тактической импровизации в боях с различными противниками свидетельствует об уровне ловкости. Воспитание ловкости фехтовальщика - это совершенствование способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющейся ситуацией боя.

Для развития ловкости необходимо обогащать занимающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Средствами для развития ловкости в первую очередь являются бои, особенно с незнакомыми противниками, многоактные схватки в уроках. Хороший эффект дает применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

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

Специализированными средствами развития ловкости являются:

- выполнение "стрелы", выпада (укола, удара) из необычных исходных положений;
- выполнение приемов и действий в левосторонней (если фехтовальщик правша) и правосторонней (если фехтовальщик левша) боевой стойке;
- изменение темпа и ритма движений оружием и передвижений, ведение боя в замедленном темпе и т.д.;

- изменение пространственных границ единоборства (выполнение приемов на уменьшенной площади, бой на укороченной дорожке и т.д.);
- смена техники выполнения приемов и действий (выполнение передвижений плавно и скачкообразно, атак с различных дистанций "стрелой", выпадом и т.д.);
- усложнение упражнений дополнительными движениями (пружинистыми приседаниями в конце выпада и перед возвращением из выпада назад, повторными уколами или ударами между атакой и защитой и т.д.);
- выполнение фехтовальных приемов без предварительной подготовки;
- выполнение приемов и действий на фоне отвлечения (беседа, разговоры, ответы на вопросы тренера, решение простейших задач и т.д.).

Развитию ловкости могут способствовать любые упражнения, пока их выполнение связано с определенными координационными трудностями. По мере автоматизации навыка воздействие упражнения на развитие ловкости уменьшается. Дальнейшее совершенствование средств фехтования возможно в новых, ранее не известных сочетаниях.

Ловкость имеет различные формы проявления, а ее совершенствование наиболее целесообразно специализированными средствами (управление оружием, передвижение по полю боя и т.п.). Следует также учитывать разнообразие сочетаний движений вооруженной руки и ног, необходимость максимальных усилий (для достижения высокой скорости) в различных фазах выполнения приемов и действий. При этом успешность действий в фехтовальном бою во многом обусловлена сочетанием ловкости со специализированными проявлениями других качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, умения расслабляться).

Специализирование гибкости

Подвижность в суставах и амплитуда движений должны позволять фехтовальщику наилучшим образом проявлять другие физические качества.

Средствами для развития и поддержания уровня гибкости являются движения гимнастического характера на растягивание (воздействующие на отдельные группы мышц, связки), способствующие увеличению амплитуды движения. При этом особенно важны подвижность плечевого сустава вооруженной руки и тазобедренных суставов в направлениях, обеспечивающих максимальную длину выпада.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движения связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде, выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с оружием с максимальной амплитудой).

Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включаются несколько серий. По ходу занятий

амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

Специализирование выносливости

Напряженность соревнований и тренировочных занятий требуют от фехтовальщика обязательного совершенствования выносливости, так как в ходе соревновательных боев спортсмен выполняет большую по объему работу высокой интенсивности. Каждый бой, проводимый со значительным напряжением, сменяется отдыхом, в котором психическое напряжение не всегда успевает прийти к норме, а иногда под влиянием ожидания боя с сильным противником даже возрастает. Если же перерывы между боями затягиваются, то нервное напряжение сменяется спадом. Появляется необходимость приводить организм в состояние боевой готовности новой специальной разминкой, отбирающей значительные силы.

Выносливость фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

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

Развитию общей выносливости фехтовальщика способствуют также циклические виды спорта (бег, плавание, гребля, лыжи, коньки). Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

Важнейшим и наиболее объемным средством развития выносливости являются бои. Следует иметь в виду, что наиболее ответственные финальные бои проводятся в конце соревнований, когда фехтовальщик значительно утомлен. Но именно эти бои требуют от спортсмена максимального уровня проявлений технико-тактической подготовленности. Поэтому в тренировках следует периодически использовать серии боев без перерывов, проводить совершенствование приемов и действий на фоне утомления. Такие тренировки, развивая специальную выносливость, совершенствуют волевые качества, адаптацию организма к условиям соревновательной деятельности.

В тренировке юных фехтовальщиков следует уделять достаточное внимание специфическим упражнениям в маневрировании и управлении оружием, регламентируя их продолжительность или объемы выполняемых передвижений. Кроме того, в длительном управлении оружием с высокой точностью рекомендуется выполнение серий уколов (ударов) на манекенах и мишенях на время и с определенной скоростью (из положения боевой стойки, выпада, в сочетании с передвижениями). Могут быть также проведены соревнования между партнерами на продолжительность выполнения упражнений, количество попыток и т.д.

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

Систематическая тренировка выносливости содействует повышению работоспособности фехтовальщика. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, совершенствуются способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, повышается устойчивость к сбивающим факторам соревнований.

Совершенствование произвольного мышечного расслабления

Соревновательная деятельность фехтовальщиков требует умения управлять уровнем мышечных напряжений. Поэтому сильнейших спортсменов отличает умение включать в работу в основном мышцы, обеспечивающие выполнение приемов, оптимально дозировать степень усилий и произвольно расслаблять неработающие мышцы.

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

Совершенствуя произвольное расслабление мышц необходимо помнить, что латентное время расслабления больше латентного времени сокращения мышц. При определенных условиях недостаточно развитое умение произвольно расслаблять мышцы может привести к явлению, которое называется скоростной напряженностью и зависит отчасти от исходного состояния тонуса мышц (так называемой тонической напряженности). С тонической напряженностью связана и координационная напряженность, которая наблюдается у новичков при обучении технике. Путь избавления от излишней напряженности, мешающей проявлению быстроты и точности, лежит через освоение произвольного мышечного расслабления.

Для освоения произвольного мышечного расслабления фехтовальщикам необходимо:

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

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

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

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

Методика применения средств физической подготовки

В процессе спортивной тренировки все разделы физической подготовки тесно взаимосвязаны. Поэтому провести четкое разграничение, например, между упражнением на силу и упражнением на быстроту, во многих случаях почти невозможно.

Тренировочное занятие по физической подготовке должно строиться по определенной схеме. После разминки с включением упражнений на гибкость выполняются упражнения на быстроту (их количество и интенсивность могут быть значительными), затем упражнения на силу или ловкость.

Упражнения на быстроту и ловкость требуют высокой интенсивности мышечных сокращений и большой подвижности процессов возбуждения и торможения. Поэтому сохранение необходимой координации движений при упражнениях на быстроту и ловкость может быть достигнуто только при отсутствии значительного утомления, т.е. в начале основной части урока. Работа на выносливость целесообразна во второй половине занятий, потому что к этому времени начинают наиболее полно функционировать органы дыхания, кровообращения. К тому же упражнения на выносливость выполняются с меньшей интенсивностью мышечных сокращений, что позволяет сохранить координацию движений и при некотором утомлении.

В тренировке взрослых спортсменов главные объемы средств физической подготовки целесообразно направить на развитие наиболее присущих фехтованию качеств - быстроты, ловкости, выносливости. Однако в тренировке юных фехтовальщиков должны превалировать средства, направленные на развитие гибкости и ловкости.

В годичном цикле тренировочного процесса педагогические задачи использования средств физической подготовки во многом подчинены приобретению и сохранению тренированности. Поэтому в подготовительном периоде первоначально восстанавливается (поднимается) уровень общей выносливости, а затем силы и гибкости. Во второй части подготовительного периода делается акцент на развитие быстроты и ловкости, причем резко увеличивается удельный вес специализированных средств.

В основном периоде в целях поддержания достигнутого уровня физической подготовленности помимо специализированных средств наиболее

целесообразны спортивные игры, предъявляющие разносторонние требования к качествам и навыкам фехтовальщиков.

В переходном периоде задачи ликвидации имеющихся недостатков в развитии отдельных качеств совмещаются с направленностью на рост физического развития, особенно благодаря упражнениям на силу, гибкость и ловкость. Разносторонность физического развития фехтовальщиков является необходимой предпосылкой достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

5. Техническо - тактическая подготовка

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ

Тактическая подготовка имеет особую значимость в процессе повышения квалификации фехтовальщиков в связи с конкретной направленностью на максимальную эффективность их деятельности в соревнованиях, которая складывается также из реализации в ходе боев различных компонентов достигнутого уровня подготовленности (технической, физической, психологической).

Процесс тактического совершенствования имеет определенное содержание, включающее прежде всего овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализации тактических намерений в конкретных ситуациях соревнований. Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и специализирование проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, индивидуально-психологических особенностей личности), результатом которых явится формирование тактических умений и тактических качеств. Кроме того, непрерывный характер носит совершенствование целостного представления о фехтовальном единоборстве (собственной доктрине), индивидуализация оснащения спортсмена с целью повышения эффективности манеры боя и реализации в ней максимальных возможностей к повышению достижений в соревнованиях.

Материал тактической подготовки (особенно рассчитанный на использование средств ведения поединков) имеет свою иерархию и конкретную направленность. Прежде всего это тактические компоненты подготовки и применения определенного действия. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного боя, построение поединков с незнакомым по предыдущим соревнованиям и известным противниками. Самостоятельное место имеют тактические особенности ведения серии боев (в группе, прямом выбывании, финале), решаемые в процессе всего соревнования. Необходимо и выделение проблем, объединяющих усилия по повышению уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности в годичном (четырёхлетнем) цикле, индивидуализации манеры боя и управления деятельностью фехтовальщика в различных соревнованиях.

При отборе средств и методов тактической подготовки необходимо учитывать, что основным ее материалом являются упражнения, максимально

приближенные к условиям боя, тактические установки, реализуемые в тренировочных боях и соревнованиях. В них воплощена комплексность требований к подготовленности фехтовальщика по владению техникой, уровню физических и психических качеств. Материалом тактической подготовки их делает ведущая педагогическая задача на освоение тактического компонента деятельности спортсменов в отдельных схватках (боях, соревнованиях).

Для тактической подготовки фехтовальщиков характерны общие ее теоретические и методические основы. Вместе с тем при формировании методик тактической подготовки в видах оружия необходим учет несовпадения значимости конкретных средств и тактических компонентов, уровня и диапазона проявлений специализированных умений и качеств, вытекающих из особенностей ведения поединков. И это объективный путь развития каждого из видов фехтования, так как состав соревновательной деятельности и его функциональные основы формируются в зависимости от условий единоборства, определяемых правилами соревнований. Ведь бои на различных видах оружия существенно отличаются, например:

- объемами применения и результативностью разновидностей атак и средств противодействия атакам;
- составом подготавливающих действий;
- объемами маневра по дорожке;
- продолжительностью поединков;
- типовыми дистанциями и положениями оружия перед схваткой и многим другим.

Данные положения обуславливают особенности оценки значимости действительных и подготавливающих средств и разновидностей тактики построения боев, важности развития отдельных качеств при индивидуализации подготовки спортсменов на каждом виде оружия. В тактическом совершенствовании фехтовальщиков должны оптимально сочетаться установки на повышение общего уровня подготовленности и проявлений специализированных умений (соответствующих модели ведения боев на каждом виде оружия), а также на выявление индивидуальных особенностей спортсменов с целью наиболее полного воплощения их способностей.

6. Соревновательная деятельность.

Все намерения и действия тренеров и спортсменов, составляющие психологическую подготовку фехтовальщиков, должны подвести участника к соревнованиям предельно собранным, способным отдать все силы для достижения планируемых результатов. Итогом целенаправленных усилий является состояние готовности, выраженное в установках на достижение победы в соревнованиях, проявление сильнейших сторон подготовленности и индивидуальных черт личности фехтовальщиков.

Повышение уровня специальной тренированности (улучшение функционального состояния организма), осознаваемое спортсменами, создают

основу для возникновения состояния психологической готовности к соревнованиям.

Создание психологической готовности - процесс многоэтапный. Он включает в себя средства и методы тренировки к официальным соревнованиям годичного цикла, а также общую зависимость и направленность усилий на достижение готовности к главнейшим соревнованиям года.

Важнейшими направлениями при создании готовности являются:

- создание "внутренних опор" в оценке фехтовальщиком своей квалификации;
- ликвидация слабых сторон в оценке фехтовальщиком собственных возможностей, могущих вызвать неуверенность, препятствующих созданию психологической готовности;
- создание определенной психологической настроенности на предстоящие соревнования, на фоне которой конкретный фехтовальщик добивается своих высших спортивных показателей.

7. Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП. Итоговая аттестация.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности года обучения. Объявление итогов промежуточной и итоговой аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия

3.1.1 Перечень помещений Университета и/или медицинской организации, предоставленных структурному подразделению для образовательной деятельности:

№№	Наименование ВУЗА, учреждения здравоохранения, адрес	Вид занятий	Этаж, кабинет
1	ТЦ Гульден, ул Складочная, дом 1 строение 5, Фехтовально-стрелковый центр «Риф»	Практика	3 этаж 333 помещение
2	ТЦ Гульден, ул Складочная, дом 1 строение 5,	Теория	3 этаж 333 помещение

	Фехтовально-стрелковый центр «Риф»		
3.	ТЦ Гульден, ул Складочная, дом 1 строение 5, Фехтовально-стрелковый центр «Риф»	Практика, Итоговое занятие	3 этаж 333 помещение

3.1.2 Перечень используемого для реализации Программы оборудования и техники:

Занятия проходят в спортивном зале.

Необходимо помещение для хранения инвентаря, отдельное помещение для мужчин и женщин.

На группу из 10 занимающихся необходимо:

- секундомер;
- 11 спортивных мечей разных размеров (один для тренера);
- 11 спортивных щитов (один для тренера);
- не менее 4 комплектов защитного снаряжения, включающего в себя:
 - о Маску фехтовальную;
 - о защита корпуса, защитная куртка;
 - о защита паха;
 - о налокотник, 2шт;
 - о защита голени и колена, 2шт;
 - о защита кисти.

Также желательно иметь в распоряжении секции:

- снаряд для постановки удара – можно использовать мешок для постановки ударов в рукопашных видах спорта или самостоятельно смонтировать из автомобильных покрышек;
- набор мягких «кистей» для отработки инерционных переходов между траекториями – делается занимающимися из подручных материалов;
- набор мелких предметов для отработки точности и скорости удара – могут использоваться мячики для тенниса.

3.1.3 Дидактическое обеспечение реализации программы

Конспект разминочного комплекса.

Таблица траекторий и переходов между ними.

Учебный фильм «Фехтование как оно есть. Часть II. Искусство управление клинком».

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1 Литература

№№	Основная литература
1.	Арансон М.В. Медико-биологический контроль, предупреждение травматизма и заболеваемости в историческом фехтовании. Методическое пособие. М., 2005. — 32с.
2.	Аркадьев В. Тактика в фехтовании. М., 1969.
3.	Булавкин А.В., Дрянных С.М. Методические рекомендации по планированию и контролю учебного процесса в историческом фехтовании. Красноярск, 2002. — 46с.
4.	Зелендинов А., Сенчуков Ю. Единый язык фехтования. Введение в фехтование: Понятийный аппарат. М., 2005. — 204с.
5.	Турецкий Б.В. Обучение фехтованию. М., 2007. — 430с.
6.	Тышлер Д., Мовшович А., Тышлер Г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков. Учебное пособие. М., 2002. — 254с.
7.	Тышлер Д., Тышлер Г. Фехтование. От новичка до чемпиона. М., 2007. — 232с.
8.	Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков. М., 2007. — 152с.
9.	Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Начальное обучение. Техники-тактические приоритеты. Методика и упражнения. М., 2010. — 133с.

3.2.2 Информационно-коммуникационные ресурсы

№№	Наименование ресурса	Электронный адрес
1.	Межрегиональное общественное объединение Дуэльного Фехтования	https://swordplay.ru/moodf

3.3 Кадровые условия

Реализация Программы обеспечивается научно-педагогическими работниками группы «Спортивный клуб».

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Приложение 1.

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке; используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ тренером, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы составлен для занимающихся мини - футболом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации тренировки является четко продуманное размещение обучающихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия тренер должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2-й этап – углубленное разучивание
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования. *Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка тренажерный зал Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: Словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. _ Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: Ворота, мячи, стойки. Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	Методы: Соревновательно - игровой, словесный Приемы: Объяснение, демонстрация.	Оборудование: Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. Методические материалы: карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	Методы: соревновательно-игровой, практический. Приемы: Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. Методические материалы: Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений