

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ФЕДЕРАЦІЯ ФЕХТУВАННЯ УКРАЇНИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Заступник Міністра  
молоді та спорту України



2025 р.

**ФЕХТУВАННЯ**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності та закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання**

м. Київ  
2025

Навчальну програму підготував:

Бусол В. А. – канд. пед. наук, доцент кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Навчальна програма обговорена та ухвалена Громадською організацією Федерацією фехтування України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України.

## ВСТУП

Навчальна програма з фехтування для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності та закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання (далі – Програма) розроблена з метою підвищення ефективності планування навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах (далі – ДЮСШ), школах вищої спортивної майстерності (далі – ШВСМ) та закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання (далі – ЗСОСП).

Програма складена з урахуванням особливостей побудови навчально-тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки фехтувальників. Основні її положення ґрунтуються на результатах новітніх наукових досліджень у галузі фізичного виховання і спорту, передовому досвіді практичної роботи тренерів-викладачів з фехтування, рекомендаціях спортивних медиків, психологів, фізіологів.

Програма складається з двох розділів:

I. Система підготовки спортсменів у фехтуванні.

II. Організація та побудова навчально-тренувального процесу.

У першому розділі викладені: загальна характеристика спортивної підготовки у фехтуванні, зміст та завдання навчально-тренувального процесу відповідно до етапів багаторічної підготовки, вікові особливості спортивної підготовки, відбір спортсменів на етапах підготовки, зміст видів підготовки спортсменів, річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки, вимоги до спортивної підготовленості спортсменів, форми організації навчально-тренувальних занять; засоби та методи навчально-тренувальних занять; організація виховної роботи.

У другому розділі представлені режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп, структура навчально-тренувального заняття для всіх груп підготовки, орієнтовні навчальні плани-графіки навчально-тренувального процесу для спортсменів груп підготовки, контрольні нормативи для зарахування (переведення) спортсменів до навчальних груп та викладений основний зміст програмного матеріалу.

У додатках викладені вимоги до матеріально-технічного забезпечення та техніки безпеки на навчально-тренувальних заняттях і спортивних змаганнях з фехтування.

Програма розрахована для здійснення навчально-тренувального процесу з вихованцями ДЮСШ, учнями-спортсменами ШВСМ та учнями (студентами) ЗСОСП (далі – спортсмени).

# **I. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФЕХТУВАННІ**

## **1. Загальна характеристика спортивної підготовки у фехтуванні**

Фехтування, як вид спорту, характеризується насамперед спортивними змаганнями, змагальною діяльністю та системою підготовки до них. Спортивні змагання проводяться окремо серед чоловіків та серед жінок у трьох видах зброї – рапіра, шабля, шпага. Основна мета навчально-тренувальних занять з фехтування – досягнення високих спортивних результатів. Однак у процесі спортивної підготовки одночасно вирішуються завдання щодо покращення здоров'я, фізичного вдосконалення, розвитку здібностей, необхідних для життєвої практики. У даному аспекті фехтування виступає як ефективний засіб фізичного виховання.

Мета багаторічного навчально-тренувального процесу підготовки фехтувальників: виховання всебічно розвинутих, висококваліфікованих спортсменів, здатних захищати честь колективу і держави на спортивних змаганнях. Методика підготовки фехтувальників спрямована на вирішення проблем – визначення віку початку спеціалізованої підготовки, як її здійснювати на окремих етапах і з яким переважним використанням засобів і методів. Досвід роботи тренерів-викладачів показує, що відносно стабільні результати на рівні майстрів спорту фехтувальники показують у 18–20 років. Мінімальний вік дітей для зарахування до груп початкової підготовки в ДЮСШ складає 8 років.

У теорії і методиці сучасного спорту згідно з віковими особливостями фізичного розвитку встановлені і науково обґрунтовані наступні етапи багаторічної підготовки спортсменів (Платонов, 2004):

- етап початкової підготовки;
- етап попередньої базової підготовки;
- етап спеціалізованої базової підготовки;
- етап підготовки до вищих досягнень;
- етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- етап збереження досягнень;
- етап поступового зниження досягнень.

Відповідно до викладеної періодизації будується багаторічна підготовка юних спортсменів і у фехтуванні.

## **2. Зміст та завдання навчально-тренувального процесу відповідно до етапів багаторічної підготовки**

Етап початкової підготовки охоплює перші 2 роки навчально-тренувальних занять у ДЮСШ. Навчально-тренувальні заняття вирішують завдання зміцнення здоров'я дітей, розвитку фізичних якостей, вивчення основ техніки фехтування. Пріоритетними є різностороння фізична і технічна підготовка – фундамент для поглибленої спеціальної підготовки. Навчально-тренувальні заняття носять переважно ігровий і змагальний характер, що

дозволяє підтримувати позитивний емоційний фон та успішно боротись з монотонністю під час вивчення технічних прийомів фехтування.

Етап попередньої базової підготовки ставить перед спортсменами завдання покращення фізичних якостей та формування рухового потенціалу з метою успішного засвоєння широкого комплексу прийомів і бойових дій в обраному виді зброї. Важливо на цьому етапі сформувати у спортсменів мотивацію до цілеспрямованої багаторічної підготовки. Особлива увага приділяється розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та гнучкості. У техніко-тактичній підготовці ставиться завдання оволодіти варіативністю виконання технічних прийомів і бойових дій та вмінням їх застосовувати в різноманітних тактичних ситуаціях.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає планомірне збільшення навчально-тренувальних занять з великими навантаженнями та застосування більше спеціалізованих засобів і методів підготовки. Значне місце займають індивідуальні уроки з тренером-викладачем. Удосконалення техніки і тактики проходить в умовах наближених до змагальної діяльності. Спортсмени регулярно приймають участь у спортивних змаганнях і все частіше ставиться завдання показати кращий результат. Навчально-тренувальний процес будується з врахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Багато уваги приділяється бойовій практиці з завданням формування індивідуального стилю бойової діяльності.

Завданням етапу підготовки до вищих досягнень є виведення спортсмена на рівень найвищих досягнень, максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Значно збільшується частка спеціальної підготовки в загальному обсязі навчально-тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика. Сумарні величини обсягу та інтенсивності навчально-тренувальної роботи досягають близьких до максимальних величин. Широко плануються навчально-тренувальні заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може досягти 12–20, різко зростають практика змагання і обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей орієнтується на подальшому покращенні спортивних результатів спортсмена та на своєму початку характеризується граничними у кар'єрі спортсмена тренувальними навантаженнями, збільшення сумарного навантаження відбувається за рахунок засобів підготовки спеціальної спрямованості. У подальші роки етапу сумарний обсяг навчально-тренувальної роботи стабілізується, знижується або варіюється. Особлива увага приділяється на пошук резервів за рахунок техніко-тактичної і психологічної підготовки. Велика увага приділяється формуванню індивідуального арсеналу бойових дій із врахуванням особливостей розвитку фізичних і психічних якостей фехтувальників.

Етап збереження досягнень характеризується індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів. Основне завдання цього етапу – підтримання раніше досягнутого рівня, функціональних можливостей

організму без збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи. У той же час не зменшується увага до вдосконалення техніко-тактичної майстерності, підвищення психічної готовності, ліквідації індивідуальних недоліків у фізичній підготовленості. Важливим фактором підтримання досягнень виступає тактична зрілість, яка прямо залежить від змагального досвіду спортсмена.

Етап поступового зниження досягнень характеризується зниженням сумарного обсягу тренувальної і змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до загальної і допоміжної підготовки, що має уповільнити процес втрати базових компонентів підготовленості. Необхідно застосовувати нові навчально-тренувальні засоби, нетрадиційні варіанти планування підготовки, використовувати різноманітні засоби контролю, стимуляції і відновлення працездатності.

### **3. Вікові особливості спортивної підготовки у фехтуванні**

При виборі засобів та методів спортивної підготовки у фехтуванні слід враховувати сенситивні періоди – найбільш сприятливі для оволодіння різними руховими діями або руховими якостями. Встановлено, що в ці періоди можна досягти позитивних змін у рівні підготовленості, застосовуючи навіть невеликий обсяг навантаження. Слід враховувати, що надмірно раннє навчання заважає освоєнню рухових дій. Рання спортивна спеціалізація також може перешкоджати досягненню високих спортивних результатів у зрілому віці. Водночас тенденції ранньої спортивної спеціалізації не минули фехтування, адже до Олімпійських Ігор у фехтуванні допускаються спортсмени з 13 років. Рекомендується поєднувати засоби спортивної підготовки, направлені на вдосконалення різних фізичних якостей з періодами природньо підвищених темпів їх розвитку із врахуванням інших сторін підготовленості – технічної, тактичної, психологічної тощо.

Більшість вихованців ДЮСШ починають займатися спортом з 8–10 років – вік максимального значення змін (поліпшення) швидкості рухових реакцій і швидкості поодиноких рухів. У навчально-тренувальному процесі юних спортсменів, особливо на етапі початкової підготовки, який охоплює перші 2 роки навчально-тренувальних занять, є необхідність використання здебільшого ігрових методів. Доцільно освоєння основних положень, пересування кроками, без застосування великої амплітуди рухів та кількості повторень з метою уникнення великих ударних навантажень на кістки, суглоби, сухожильно-зв'язковий апарат. Вивчається мінімум базових дій нападу і захисту, маневрування та збереження у двобої безпечної дистанції.

До 14 років розвиток швидкісних якостей у юних спортсменів сповільнюється. У такому віковому діапазоні для юних спортсменів важливо оволодіти великим арсеналом прийомів і бойових дій.

Максимальні темпи поліпшення координації рухів відзначаються у віці від 10 до 15 років, найбільш високі ж темпи прискореного зростання сили відносяться до 14–17 років, що створює сприятливі передумови для успішного формування рухових навичок у фехтуванні, які тісно взаємопов'язані з рівнем розвитку перш за все швидкісно-силових якостей та точністю рухів. У цьому віці спортсменам притаманне поступове формування індивідуального стилю бойової діяльності, а участь у спортивних змаганнях все більше спрямована на досягнення кращого результату.

Витривалість дітей підвищується поступово. Так, у 14 років вона становить 70%, в 16 років – 80%, а до 17–18 років досягає 85% від значень, що визначають витривалість дорослої людини. У цьому віці спортсмени наближаються до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, їх підготовка характеризується великими сумарними обсягами навчально-тренувального навантаження.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей і подальші етапи – збереження досягнень та поступового зниження досягнень мають великі вікові межі. Підготовка на цих етапах характеризується суто індивідуальним підходом, вибірковістю навантаження за величиною та спрямованістю, широким застосуванням методу моделювання, з особливою увагою до засобів відновлення та обумовлюється індивідуальними можливостями спортсменів.

#### **4. Відбір спортсменів на етапах підготовки**

Спортивний відбір – процес пошуку обдарованих осіб, здатних до досягнення високих спортивних результатів у конкретному виді спорту (Шинкарук, 2011). Спортивний відбір має багатофакторну структуру і поділяється на ряд етапів. Виділяють первинний відбір – на етапі початкової підготовки завданнями якого є встановлення доцільності спортивного вдосконалення в даному виді спорту (Платонов, 2004). Первинний відбір має включати в себе: агітацію і пропаганду, перегляд дітей в загальноосвітніх школах, медичне обстеження, попередню підготовку, оцінку фізичної підготовленості. Тестові завдання дозволяють оцінити розвиток таких фізичних якостей: швидкісних та швидкісно-силових, спритності, гнучкості, точності.

На етапі попередньої базової підготовки проводиться попередній відбір, метою якого є визначення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення.

Проміжний відбір, завданнями якого є визначення здібностей до досягнень високих спортивних результатів, до перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень, проводиться на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Основний відбір, який проводиться на етапі підготовки до вищих досягнень та на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей

виконує завдання встановлення здібностей до досягнення результатів міжнародного рівня.

Визначення здібностей до збереження досягнутих результатів та їхнього підвищення відбувається в ході заключного відбору, який проводиться на етапі збереження досягнень та етапі поступового зниження досягнень.

Як засоби відбору у фехтуванні використовуються диференційовані комплекси тестів для визначення рівня розвитку якостей, які вимагаються від спортсмена у фехтуванні – високий рівень швидкісно-силових здатностей, володіння арсеналом технічних засобів, вміння реалізувати ці засоби в умовах активного протиборства суперників. Також в якості критеріїв відбору застосовують виконання норм та вимог для присвоєння спортивних розрядів та звань, результат виступу на офіційних спортивних змаганнях.

## 5. Зміст видів підготовки спортсменів у фехтуванні

До видів підготовки фехтувальника відносяться: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична. Останнім часом особливе значення приділяють інтегральній підготовці як координації та реалізації в змагальній діяльності теоретичної, технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовленості. Її мета – забезпечити злагодженість і ефективність комплексного прояву всіх різноманітних складових, які в гармонійній єдності визначають успішність змагальної діяльності.

До змісту видів підготовки відносять теоретичні знання, фізичні вправи, методичні навички та уміння.

### Теоретична підготовка

Теоретична підготовка має свою частку в межах реалізації кожного із інших розділів підготовки спортсменів та повинна бути наявною на усіх етапах їх багаторічного удосконалення. Теоретичні знання, отримані на різних етапах багаторічної підготовки, належать до системи цінностей спортсменів, формують передумови успішного становлення й підтримання рівня спортивної майстерності та гармонійного розвитку особистості (Пітин, 2015).

Зміст теоретичної підготовки для груп початкової підготовки

Тема 1. «Історія розвитку фехтування».

Фехтування як мистецтво володіння холодною зброєю. Фехтування в Стародавньому світі. Зародження спортивного фехтування. Фехтування на Олімпійських іграх. Передові школи фехтування у світі. ФІЕ та її роль у міжнародному спорті.

Тема 2. «Виникнення та сучасний стан розвитку фехтування в Україні».

Холодна зброя та вишкіл дружинників Княжої доби, козаків Запорізької Січі. Зародження спортивного фехтування в Україні. Розвиток українського фехтування у довоєнний та повоєнний період. Фехтування в Україні за роки незалежності. Провідні центри фехтування в Україні, кращі спортсмени.



Тема 3. «Техніка безпеки на навчально-тренувальних заняттях та спортивних змаганнях з фехтування».

Правила поведінки в залі фехтування. Дотримання правил безпеки в ході виконання загальнопідготовчих та спеціальних вправ зі зброєю. Захисні обладунки та їх застосування. Життєво важливі для захисту частини тіла фехтувальника. Норми безпеки, передбачені Правилами спортивних змагань для спорядження, поведінки спортсменів та організації змагань.

Тема 4. «Особиста гігієна спортсмена та гігієна фехтування».

Значення гігієни для попередження захворювань. Догляд за тілом, порожниною рота та зубами. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Значення правильного режиму дня та харчування. Основи загартування. Правила догляду за спортивною формою та фехтувальним інвентарем. Санітарно-гігієнічні норми до місць проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань.

Тема 5. «Функціональні системи організму людини та їх значення у фехтуванні».

Будова організму людини та основні системи і особливості функціонування. Опорно-рухова, кровоносна, дихальна, нервова системи під час навчально-тренувальних занять та спортивних змагань. Роль аналізаторів.

Тема 6. «Правила спортивних змагань та основи суддівства фехтувальних поєдинків».

Види спортивних змагань та способи їх проведення. Жеребкування особистих і командних спортивних змагань. Функції старшого судді і судді-секундометриста. Права та обов'язки учасників спортивних змагань. Порушення правил спортивних змагань та покарання за них. Суддівські терміни та жести.

Зміст теоретичної підготовки для груп базової підготовки

Тема 1. «Сучасний стан розвитку фехтування в Україні».

Географія розвитку фехтування. Провідні центри фехтування, ДЮСШ, ШВСМ, ЗСОСП, спортивні клуби. Система всеукраїнських спортивних змагань. Відбір та комплектування команд для участі в міжнародних спортивних змаганнях серед кадетів і юніорів.

Тема 2. «Участь фехтувальників України в Іграх Олімпіад».

Учасники Ігор Олімпіад та їх кращі результати. Участь українських фехтувальників в Іграх Олімпіад самостійною командою. Динаміка кількісних і якісних показників.

Тема 3. «Складові майстерності фехтувальника». Характеристика фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості. Засоби і методи вдосконалення окремих компонентів майстерності. Модельні характеристики фізичної, технічної, тактичної підготовленості фехтувальників високої кваліфікації. Значущість окремих складових майстерності на етапах багаторічної підготовки.

Тема 4. «Самоконтроль у процесі навчально-тренувальних занять і спортивних змагань».

Завдання та зміст самоконтролю. Самоконтроль навчально-тренувальних навантажень та участь у спортивних змаганнях. Самоконтроль ваги, росту, ЧСС, частоти дихання. Контроль самопочуття, настрою, апетиту, сну. Щоденник навчально-тренувальних занять та порядок його ведення.

Тема 5. «Термінологія фехтування».

Визначення та аналіз технічних, тактичних, методичних та суддівських термінів. Формування національної термінології. Застосування української термінології у процесі навчально-тренувальних занять та спортивних змагань.

Тема 6. «Причини виникнення травм та їх профілактика».

Класифікація травм. Характеристика травм у процесі навчально-тренувальних занять фехтуванням та спортивних змагань. Причини травматизму: організаційні, методичні, санітарно-гігієнічні, матеріально-технічні. Профілактичні заходи щодо недопущення травм.

Тема 7. «Єдина спортивна класифікація з фехтування».

Аналіз нормативних вимог для виконання спортивних розрядів та звань. Значення спортивної класифікації. Порядок оформлення документів для присвоєння спортивних розрядів і звань. Періодичність оновлення спортивної класифікації.

Тема 8. «Лікарський контроль та його значення в спорті».

Зміст лікарського контролю. Функціональні проби під час обстеження спортсменів. Поняття втоми і перевтоми. Лікарський контроль у процесі навчально-тренувальних занять. Поточний, етапний та поглиблений лікарський контроль.

Тема 9. «Суддівство змагальних поєдинків».

Особливості суддівства поєдинків у різних видах зброї. Поняття тактичного пріоритету та його визначення у фехтуванні на рапірах і шаблях. Зміст і послідовність дій судді у процесі суддівства поєдинків.

Тема 10. «Зброя, спорядження та одяг фехтувальника».

Вимоги правил спортивних змагань до зброї, спорядження та одягу. Проста та електрифікована зброя. Основні несправності електроспорядження, їх визначення та ремонт. Догляд за зброєю, спорядженням та одягом.

Тема 11. «Система реєстрації уколів (ударів) у фехтуванні».

Принцип роботи реєструючої апаратури та правила експлуатації. Порядок перевірки системи «фехтувальник-апарат», визначення несправності та їх усунення.

Зміст теоретичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, груп спортивного удосконалення у ШВСМ та 7–11 (12) класів ЗСОСП

Тема 1. «Аналіз участі фехтувальників України в міжнародних спортивних змаганнях».

Система міжнародних спортивних змагань, їх організація. Результати участі спортсменів у головних спортивних змаганнях року. Кращі результати серед кадетів, юніорів та дорослих спортсменів. Місця спортсменів у рейтингу FIE.

Тема 2. «Фехтування як олімпійський вид спорту».

Представництво країн на Олімпійських іграх. Медалеємкість фехтування. Система відбору для участі в особистих і командних спортивних змаганнях. Формула проведення особистих і командних спортивних змагань. Представництво видів зброї на Олімпійських іграх. Зміни правил спортивних змагань та причини, що їх обумовлюють.

Тема 3. «Техніка і тактика фехтування, їх взаємозв'язок».

Визначення понять техніка і тактика, значення техніки і тактики у фехтуванні. Взаємозв'язок техніки і тактики. Поняття прийому і бойової дії. Характеристика прийомів і бойових дій. Структура тактичної дії. Складові тактики. Основні напрями технічної і тактичної підготовки.

Тема 4. «Фізична підготовка фехтувальників».

Значення і завдання фізичної підготовки на етапах спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Особливості прояву фізичних якостей у змагальній діяльності фехтувальників. Спеціалізація фізичних якостей та комплексний їх розвиток. Засоби, методи, контроль.

Тема 5. «Роль спортивних змагань у підготовці фехтувальників».

Спортивні змагання як засіб контролю рівня підготовленості спортсменів та підвищення їх майстерності. Роль і місце спортивних змагань на етапах багаторічної підготовки фехтувальників. Класифікація та характеристика спортивних змагань: підготовчі, контрольні, підвідні (модельні), відбіркові, головні.

Тема 6. «Індивідуальний план тренування: завдання, зміст».

Роль індивідуального планування у підготовці кваліфікованих фехтувальників. Основні складові індивідуальних планів річного циклу навчально-тренувальних занять. Завдання підготовки. Планування обсягів тренувальних і змагальних навантажень. Співвідношення між основними видами підготовки спортсмена.

Тема 7. «Періодизація підготовки фехтувальників».

Об'єктивні умови періодизації підготовки. Поняття тренуваності та спортивної форми. Структура річного циклу навчально-тренувального процесу. Зміст та основні завдання підготовки в підготовчому, змагальному та перехідному періодах. Варіанти побудови річного циклу навчально-тренувального процесу.

Тема 8. «Спеціалізовані сприйняття та відчуття фехтувальників».

Роль аналізаторних систем у спеціалізованій діяльності фехтувальників. Зорові сприйняття та їх значення; м'язово-суглобові та тактильні сприйняття. Швидкість сприйняття та переробки інформації. Швидкість реагування. Спеціалізовані відчуття: відчуття дистанції, відчуття зброї, відчуття темпу, відчуття бою.

Тема 9. «Міжнародна суддівська термінологія».

Формування міжнародної термінології. Загальні терміни та терміни, що застосовуються в суддівстві спортивних змагань. Виклик на доріжку, контроль зброї та спорядження, аналіз фехтувальних фраз та присудження уколів (ударів) із застосуванням французької термінології.

Тема 10. «Гігієнічні вимоги до харчування спортсменів».

Раціональне харчування і загальний обсяг витрат енергії за добу. Значення окремих харчових речовин у харчуванні та їх норми: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни. Співвідношення між білками, жирами та вуглеводами. Режим харчування. Особливості харчування на навчально-тренувальних зборах. Профілактика харчових отруень.

Тема 11. «Передзмагальні стани спортсмена та їх регулювання».

Характеристика передзмагальних станів: бойова готовність, лихоманка, апатія. Засоби та методи регуляції негативних психічних станів.

Тема 12. «Антидопінговий контроль».

Визначення поняття допінгу. Принципи та цінності, пов'язані з чистим спортом. Речовини та методи заборонені в спорті. Небезпека вживання харчових добавок. Наслідки вживання допінгу.

Зміст теоретичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ та I–III курсів ЗСОСП

Тема 1. «Сучасні тенденції розвитку фехтування у світі».

Географія розвитку фехтування. Передові школи фехтування. Характеристика міжнародних спортивних змагань. Зміни правил спортивних змагань та їх вплив на техніку, тактику, систему підготовки спортсменів. Діяльність Міжнародної федерації фехтування (FIE). Структура, керівні органи та основні напрями роботи FIE. Офіційне друковане видання FIE.

Тема 2. «Система керівництва розвитком фехтування в Україні».

Державні та громадські органи керівництва. Діяльність Федерації фехтування України. Відбір та комплектування збірних команд України. Система підготовки збірної команди. Науково-методичне, матеріально-технічне та кадрове забезпечення підготовки збірної команди України.

Тема 3. «Планування та контроль підготовки фехтувальників високої кваліфікації».

Суть перспективного планування та планування річного циклу навчально-тренувального процесу. Постановка завдань. Динаміка навантажень у річному циклі навчально-тренувального процесу та на етапах багаторічної підготовки. Контроль функціональної та техніко-тактичної підготовленості. Контроль змагальної діяльності.

Тема 4. «Засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів».

Педагогічні, психологічні, медико-біологічні засоби. Оптимальне планування навантажень та раціональна побудова структурних одиниць навчально-тренувального заняття. Застосування психорегулюючих та

психогігієнічних засобів відновлення. Різновиди масажів, фізіотерапія, баня, вітаміни, харчові добавки, фармакологічні засоби.

Тема 5. «Передзмагальна підготовка кваліфікованих фехтувальників».

Структура передзмагальної підготовки. Обсяг навантажень. Індивідуальний характер підготовки. Застосування засобів відновлення працездатності та стимуляції відновлювальних процесів.

Тема 6. «Психологічна підготовка фехтувальників».

Компоненти психологічної підготовки. Розвиток вольових якостей (засоби, методи). Спеціалізовані відчуття та їх удосконалення. Психічна напруженість навантажень. Емоційні стани та управління ними у процесі спортивних змагань.

Тема 7. «Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей».

Завдання підготовки. Роль спеціальних засобів навчально-тренувальних занять та змагальної практики. Характеристика максимальних навантажень та їх планування в річному циклі підготовки. Засоби відновлення та стимуляції працездатності.

Тема 8. «Тактична підготовка фехтувальників високої кваліфікації».

Визначення тактики та її значення для успішної змагальної діяльності, основні напрями тактичної підготовки. Стили тактичної діяльності та їх характеристика. Формування індивідуального стилю змагальної діяльності.

Тема 9. «Модельні характеристики спортсменів високої кваліфікації».

Характеристики спортивних можливостей: морфологічні, функціональні, психологічні. Характеристики спортивної майстерності (підготовленості): фізичної, технічної, тактичної. Характеристики змагальної діяльності: обсяги та ефективність атакуючих та захисних дій, зустрічних нападів.

Тема 10. «Порушення правил спортивних змагань та покарання за них».

Порушення правил спортивних змагань під час бою та покарання за них. Порушення порядку, дисципліни або спортивної етики та покарання за них. Порядок винесення покарань та користування суддівськими картками. Реєстрація порушень у протоколі.

Тема 11. «Технологія суддівства поєдинків у ролі старшого судді».

Виклик на поєдинок. Перевірка зброї та спорядження перед боєм. Керівництво боєм. Спостереження за правильною роботою електрофіксатора. Пересування судді в процесі бою. Аналіз фехтувальних фраз (сутичок) та визначення факту нанесення уколу (удару). Порядок застосування покарань. Суддівські терміни та жести.

Тема 12. «Антидопінговий контроль». Права та обов'язки спортсменів, відповідно до Всесвітнього антидопінгового кодексу.

Заборонений список. Порушення антидопінгових правил. Принцип суворої відповідальності. Вживання ліків та дозволи на терапевтичне використання. Процедури допінг-контролю. Включення до пулів тестування, інформація про місцезнаходження. Повідомлення про підозри чи реальні факти про порушення антидопінгових правил.

## Фізична підготовка

Фізична підготовка – одна з найважливіших сторін підготовки фехтувальника. Фізична підготовленість характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, спритності (координаційних здатностей) та гнучкості. У структурі фізичної підготовки виділяють загальну та спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка направлена на всесторонній фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення найважливіших фізичних і вольових якостей. Спеціальна фізична підготовка носить спеціальний характер і направлена на розвиток спеціальних якостей, навиків і здібностей, необхідних для успішного оволодіння технікою і тактикою фехтування (Семеряк, Смирновський, 2013, Хохла, Войтович, 2009).

### Зміст фізичної підготовки для груп початкової підготовки

На цьому етапі фізична підготовка відіграє провідну роль. Засоби фізичної підготовки включаються у всі навчально-тренувальні заняття, а також проводяться окремі навчально-тренувальні заняття з фізичної підготовки. Пріоритет у розвитку фізичних якостей надається швидкісним і швидкісно-силовим якостям, а також гнучкості.

Стройові вправи: рівняння, розподіл за номерами, повороти, рух у строю та зміна напрямку руху, зупинка та початок руху.

Загальнорозвиваючі вправи: ривкові та махові рухи руками; колові рухи руками в плечових, ліктювих та променезап'ясткових суглобах; нахили, повороти та обертання голови; нахили, повороти, колові рухи тулубом; різноманітні присідання; махові рухи ногами; різноманітні стрибки; біг з різною швидкістю.

Вправи для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей: біг з максимальною швидкістю 15–20 м; біг з прискоренням; біг з різних вихідних положень; човниковий біг; швидкісні рухи руками та ногами на місці; бігові та стрибкові естафети, швидкісні рухливі ігри; кидання набивних м'ячів; стрибки у довжину та висоту з розбігу і без; стрибки зі скакалкою; багаторазові стрибки через гімнастичну лаву; стрибки з ноги на ногу в сторони та вперед; пересування у бойовій стійці кроками вперед і назад; випаді з максимальною швидкістю.

Рухливі ігри: «Стрибуни», «Півники», «Біг раків», «Човник», «Сторінки книги», «Жабки», «Біг пінгвінів».

Вправи для розвитку гнучкості: викрути з гімнастичною палкою назад і вперед; різноманітні нахили тулуба; махові та колові рухи ногами і руками з максимальною амплітудою; пружинні присідання та покачування у бойовій стійці, на випаді, випаді максимальної довжини.

Вправи для комплексного розвитку фізичних якостей: рухливі та спортивні ігри: «Квач і м'яч», «Боротьба за м'яч», «Голова і хвіст», «Хокей з кільцем»; футбол, баскетбол, регбі, гандбол за спрощеними правилами.

### Зміст фізичної підготовки для груп базової підготовки

На цьому етапі підготовки зростає кількість фізичних вправ для спеціалізованого розвитку фізичних якостей. Переважаючою спрямованістю процесу фізичної підготовки залишається розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей.

Загальнорозвиваючі вправи гімнастичного характеру у великому обсязі застосовують у підготовчій частині навчально-тренувальних занять для розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилів.

Вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей широко використовуються як і на попередньому етапі підготовки, однак носять більш цілеспрямований характер із врахуванням особливостей прояву цих якостей у спеціалізованих діях. Велика увага приділяється розвитку швидкості і точності реагувань в умовах взаємодії спортсменів. Ефективними засобами є ігрові вправи та рухливі ігри: «Хитрий м'яч», «Ривок за м'ячем», «До жени», «Слухай сигнал», «Удар в стінку», «Швидко зміни місце», «Хто швидший», «Злови предмет зі своєї руки», «Хто швидше захопить предмет», «Накрити м'яч рукою».

Спеціальні вправи: виконання уколів (ударів) на мішені з різних дистанцій, швидкісні пересування кроками вперед і назад; швидкісні пересування по фехтувальній доріжці випадками з закриванням вперед, «тріскачками».

Вправи для розвитку гнучкості: пружинні присідання в бойовій стійці; покачування на випаді, намагаючись дістати стегном до п'ятки попереду стоячої ноги; випаді максимальної довжини з низького сиду по чергово в одну і другу сторону; з положення випаду стрибком прийняти бойову стійку і стрибком повернутися на випад; у положенні бойової стійки і випаду тягнутись озброєною рукою і тулубом вперед; в присіді з широко розставленими ногами переносити вагу тіла з одної ноги на другу.

Вправи для розвитку координаційних здібностей фехтувальників спрямовані на вдосконалення рухових реакцій та просторово-часових антиципацій. Ці якості лежать в основі діяльності спортсмена в неочікуваних ситуаціях, що швидко і постійно змінюються. Передбачати дистанційні та часові параметри рухів суперника, переключатись від одних дій до інших, вибирати момент для початку дій – найбільш значущі спеціалізовані уміння фехтувальників, які потребують постійного вдосконалення.

Координаційні здібності успішно розвиваються в рухливих і спортивних іграх; в акробатичних вправах; у комбінованих естафетах, що включають біг, стрибки, ковзання, перелізання, переміщення предметів тощо; у вправах з жонгливанням предметами.

Спеціалізованими засобами розвитку координаційних здібностей є: виконання уколів (ударів) по рухомій мішені; виконуючи «стрілу» піймати м'яч, який перекидають два партнери; вбігання під довгу скакалку, стрибки і вибігання з-під скакалки, яку крутять партнери; виконання складних бойових дій з обумовленим і необумовленим закінченням.

Зміст фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, груп спортивного удосконалення у ШВСМ та 7–11 (12) класів ЗСОСП

Загальнорозвиваючі вправи, як і на попередньому етапі підготовки, використовуються для розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилів у підготовчій частині занять та для розвитку фізичних якостей. Широко використовуються спортивні ігри для комплексного розвитку фізичних і психічних якостей та для активного відпочинку після навантажень з великою фізичною та психічною напруженістю.

З метою розвитку спеціалізованих проявів найважливіших для фехтувальників фізичних якостей використовуються: біг з раптовими поворотами та зміною напрямку, темпу, ритму; присідання з вистрибуваннями; пересування стрибками; випад з низького положення бойової стійки; ходьба випадом; випад різної довжини і швидкості; виконання випаду, «тріскачки», «стріли» з максимальною швидкістю в умовах реагування на альтернативні сигнали; пересування кроками вперед і назад з максимальною швидкістю; виконання швидкісних вправ зі зміною напрямку руху; виконання рухів ногами і руками з максимальним темпом; виконання уколів з різних дистанцій на точність; різноманітні пересування у бойовій стійці на час; серійне виконання спеціальних вправ з метою розвитку швидкісно-силової витривалості; вправи зі скакалкою; «бій з умовним суперником».

Вправи ігрового та змагального характеру, рухливі ігри для розвитку швидкості реагування та координаційних здібностей.

Зміст фізичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ та I–III курсів ЗСОСП

Фізичну підготовку доцільно спрямовувати на розвиток найбільш специфічних і важливих для цього етапу підготовки якостей – швидкісних, спритності, витривалості. Для цього рекомендуються загальнорозвиваючі і спеціальні вправи для підвищення працездатності та розвитку рухових якостей із врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Використовуються також спортивні ігри (баскетбол, футбол, теніс, регбі, хокей) для підвищення функціональних можливостей та активного відпочинку.

Вправи для розвитку швидкісних якостей: біг з максимальною швидкістю; стрибки; фехтувальні пересування з максимальною швидкістю та



зміною напрямку; виконання рухів на різноманітні сигнали; ривкові рухи з діставанням предметів; виконання рухів у максимальному темпі та з прискоренням, човниковий біг.

Вправи для розвитку спритності та координаційних здібностей: ігри-змагання зі збереженням рівноваги та боротьбою з суперником; акробатичні вправи; жонгливання предметами; виконання фехтувальних пересувань у протилежній бойовій стійці, бій на укороченій доріжці; уколи (удари) по рухомій мішені.

Вправи для розвитку витривалості: кросовий біг, біг на середні дистанції, біг з перешкодами, плавання. Спортивні ігри за спрощеними правилами (футбол, баскетбол, регбі, гандбол). Серійне виконання швидкісних вправ тривалістю 10–20 с із відпочинком 5–10 с між серіями. Безперервне виконання фехтувальних пересувань кроками (стрибками) вперед і назад, випадками, повторними випадками, стрілою протягом 1, 2 хв із відпочинком 1 хв між серіями.

Тренувальні та змагальні поєдинки без перерви з 3–5 фехтувальниками на 5, 10, 15 уколів (ударів). Поєдинки з високою руховою активністю. Участь у спортивних змаганнях.

#### Техніко-тактична підготовка

Технічна підготовленість фехтувальників передбачає наявність широкого технічного арсеналу, а також вміння вибирати і реалізовувати найбільш ефективні бойові дії у варіативних ситуаціях при дефіциті інформації та ліміті часу.

В основі тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд лежить володіння ними сучасними засобами, формами і видами тактики, відповідність тактики рівню розвитку змагальної діяльності, відповідність тактичного плану особливостям конкретного змагання, пов'язування тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості. Серед основних напрямків тактичної підготовки слід виділити: вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики, збір і аналіз інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості, оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій, удосконалення тактичного мислення, практична реалізація тактичної підготовленості.

Тактика і техніка невід'ємні одна від одної, оскільки невідповідність технічних прийомів тактичним задумам загрожує поразкою в бою. Взаємозв'язок між тактикою і технікою можна виразити наступним чином. Техніка фехтувальника повинна відповідати його тактичним задумам і, навпаки, задуми не повинні виходити за межі технічних можливостей. Техніка виконання прийомів повинна бути настільки досконалою, щоб не відволікати думки фехтувальника від тактичної боротьби. Тільки гармонійне поєднання мудрої тактики з автоматизованою технікою – запорука успіху спортсмена. Оскільки тактика вважається мистецтвом застосування

технічних прийомів (Семеряк, 2014), в теорії та методиці фехтування використовують поняття техніко-тактичної підготовленості, техніко-тактичної підготовки, техніко-тактичних дій.

Під техніко-тактичною підготовкою розуміють процес оволодіння спеціальними руховими навичками, розвитку тактичного мислення, творчих здібностей. Техніко-тактична підготовленість – це ступінь оволодіння руховими навичками, рівень розвитку тактичного мислення.

#### Зміст техніко-тактичної підготовки для груп початкової підготовки

Основні положення та рухи: стройові вправи зі зброєю; тримання зброї; вихідне положення для фехтування; вітання («салют»); бойова стійка. Пересування кроками та стрибками вперед і назад, випад та закривання в бойову стійку вперед і назад, поєднання різних видів пересувань.

Позиції та з'єднання. Зміни позицій та з'єднань на місцях та в пересуваннях. Уколи та удари на мішенях з різних позицій та дистанцій.

Атакуючі дії: прості атаки в різні сектори уражуваної поверхні. Тактичні різновиди простих атак: основна, на підготовку, повторна, у відповідь.

Складні атаки з батманом і захватом у верхні та нижні позиції. Дійсні та удавані дії на зброю з нанесенням уколів (ударів) у різні сектори уражуваної поверхні.

Складні атаки з одним та декількома фінтами (обманами) з нанесенням уколів (ударів) у різні сектори уражуваної поверхні.

Тактичні різновиди складних атак: основна, на підготовку, повторна, у відповідь.

Захисні дії. Техніка простих захистів – 4, 6, 7, 8 (рапіра, шпага) – 3, 4, 5, 2 (шабля). Складні захисти 4-6, 6-4, 4-6-4, 6-4-6 (рапіра, шпага) – 5-3, 4-3, 5-2 (шабля). Напівколові та колові захисти. Відповіді після захистів прості та складні (з фінтами). Побудова багатотемпових захисних зав'язок (фраз).

Контратаки з випередженням у різні сектори уражуваної поверхні.

Побудова фехтувальних фраз із включенням простих та складних атак, контратак, захистів з відповідями.

Проведення спортивних змагань на кращу техніку виконання прийомів. Бойова та суддівська практика. Участь в офіційних спортивних змаганнях.

#### Зміст техніко-тактичної підготовки для груп базової підготовки

Основні положення та рухи: удосконалення в змінах позицій, уколи (удари) в мішень на швидкість та влучність з різних позицій та дистанцій; пересування зі зміною швидкості, ритму, амплітуди; вивчення пересувань «стрілою» (рапіра, шпага) та «тріскачкою»; вивчення 2-ї та 9-ї позицій (рапіра, шпага); 1-ї і 6-ї (шабля). Вивчення ударів лезом, обухом, плазом, поковзом з різних позицій та в різні сектори уражуваної поверхні (шабля). Атакуючі дії. Прості атаки в різні сектори уражуваної поверхні зі зміною фехтувальної лінії і без зміни (прямо, переводом, переносом). Тактичні

різновиди простих атак. Вивчення техніки уколів з опозицією, «з кутом», захлестом.

Удосконалення складних атак з дійсними та удаваними діями на зброю, з фінтами та нанесенням уколів (ударів) у різні сектори уражуваної поверхні. Вивчення комбінованих атак з батманом; батман-фінт-укол (удар).

Контратаки з випередженням (виграшем фехтувального темпу) та без випередження (з опозицією, з ухилом). Положення «пряма рука» («в лінії»), його тактична суть та техніка виконання.

Захисні дії. Удосконалення техніки простих (прямих, напівколових, колових) та складних захистів. Техніка виконання захистів відбивом, підставлянням, відведенням, уступаючи. Техніка захистів гардою (шпага). Вивчення захистів 2 і 9 (рапіра, шпага), 1 і 6 (шабля) з відповідями у різні сектори уражуваної поверхні. Складні захисти від атак з дією на зброю та атак з фінтами. Побудова багатотемпових захисних зав'язок (фраз).

Удосконалення бойових дій у парах, індивідуальних уроках, навчальних та тренувальних боях. Бойова та суддівська практика. Участь в офіційних спортивних змаганнях.

Зміст техніко-тактичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, груп спортивного удосконалення у ШВСМ та 7–11 (12) класів ЗСОСП

Основні положення та рухи: удосконалення всіх різновидів пересувань; поєднання пересувань зі зміною позицій, імітацією уколів (ударів), нанесення уколів (ударів) по мішенях; різновиди випаду: стрибковий, кидковий (шабля); поєднання різновидів пересувань: крок-стрибок-випад, стрибок-крок-випад, випад-випад, стрибок-крок-«стріла». Варіативне виконання пересувань по амплітуді та швидкості.

Атакуючі дії. Прості атакуючі дії з нанесенням уколів (ударів) різними способами та у різні сектори уражуваної поверхні залежно від дистанції та положення зброї (своєї і суперника). Відпрацювання техніки уколів у тулуб, руку, ногу, маску (шпага). Уколи «з кутом», з опозицією, захлестом. Удари лезом, обухом, плазом, поковзом.

Удосконалення складних атакуючих дій: з фінтами (одним і декількома) з діями на зброю (удаваними та дійсними), комбінованих. Відпрацювання техніки виконання дій на зброю у різні позиції: батман, захват, натиск, зав'язування.

Удосконалення атакуючих дій зі зміною дистанційних і моментних характеристик у взаємодії з партнером (тренером-викладачем). Контратакуючі дії з випередженням, з опозицією, з ухилом. Положення «пряма рука», тактичні особливості застосування.

Захисні дії. Удосконалення техніки захистів: прямі, напівколові, колові; поєднання верхніх захистів з нижніми і навпаки. Техніка виконання захистів відбиванням, підставлянням, відведенням, уступаючи. Захисти гардою (шпага).

Тактичні різновиди захистів – конкретні і узагальнюючі.

Відповіді зі зміною лінії уколу (удару) і без зміни, без затримки та із затримкою.

Удосконалення захистів з відповідями та контратак у ситуаціях із вибором між альтернативними діями партнера (тренера-викладача).

Індивідуальні уроки, навчальні та тренувальні поєдинки з завданням формування арсеналу бойових дій, враховуючи індивідуальні особливості спортсмена (антропометричні показники, розвиток фізичних якостей, рухові реакції, властивості пам'яті, уваги, мислення).

Бойова практика з завданням формування індивідуального стилю тактичної (бойової) діяльності та здатності змінювати тактику бою в залежності від тактики суперника та ходу поєдинку.

Удосконалення навичок суддівства поєдинків у ролі старшого судді.

Зміст техніко-тактичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ та I–III курсів ЗСОСП

Основні положення і пересування. Удосконалення всіх видів пересувань із завданням досягнення: прямолінійності пересувань; скорочення одноопорних і безопорних фаз; економності рухів; плавності переходів від одних рухів до інших; варіативності рухів за часовими та просторовими характеристиками; оптимального тону м'язів плечового пояса, шиї, спини, озброєної руки.

Атакуючі дії. Удосконалення простих і складних атак у ситуаціях реагування на обумовлений сигнал (зоровий, тактильний). Удосконалення атакуючих дій у ситуаціях вибору сектору нанесення уколу (удару) та в ситуаціях переключення від атак до захистів.

Тактичні різновиди простих і складних атак у ситуаціях: повторного нападу після невдалої атаки; виконання атаки після захисту; виконання атаки на підготовчі дії суперника; контратакуючі дії (з випередженням, опозицією).

Захисні дії. Удосконалення усієї сукупності захисних дій в умовах взаємодії по дистанції (з відходом, зближенням, на місці) та вибору сектора захисту. Контрзахисти і контрвідповіді, захисти від контратак, переключення від одних захистів до інших.

Удосконалення атак, зустрічних нападів, захистів з відповідями з різною довжиною, швидкістю та ритмом виконання у різні моменти взаємодії з суперником. Удосконалення підготовчих дій з використанням ігрових рухів зброєю, імітацією атак і захистів, загроз нанесення уколів (ударів).

Індивідуальні уроки; навчальні та тренувальні поєдинки із завданням формування та вдосконалення арсеналу бойових дій; відпрацювання уміння вести розвідку та визначати суть бойових дій суперника з метою створення оптимальних умов для застосування контрдії.

Бойова практика. Удосконалення індивідуального стилю ведення поєдинків. Боротьба за «свою» дистанцію. Використання різних положень

зброї, застосування положення «пряма рука». Проведення поєдинків певного тактичного стилю: маневрово, позиційно; вичікувально, швидкоплинно; наступально, завойовуючи поле бою; оборонно, відступаючи від суперника і протидіючи йому; комбінаційно, з обігруванням очікувальних дій суперників.

Суддівська практика в ролі старшого судді.

Під час проведення навчально-тренувальних занять з фехтування всі учасники навчально-тренувального процесу дотримуються інструкції з техніки безпеки (додаток 1).

### Психологічна підготовка

Психологічна підготовка спортсменів представляє собою процес розвитку і вдосконалення значущих проявів психіки спортсмена, що відповідають вимогам навчально-тренувальної і змагальної діяльності. Психологічна підготовка – це процес формування в особистості необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, вмінь, навичок і досягнення такої їхньої стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених завдань у ході навчально-тренувального процесу та спортивних змагань.

Головним завданням психологічної підготовки є формування і закріплення відносин, що складають основу спортивного характеру і створюються під впливом зовнішніх чинників зі сторони тренера-викладача, осіб, які оточують спортсмена, під впливом внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена. У процесі психологічної підготовки спортсмена знаходиться відображення класична схема розвитку психіки на основі вдосконалення основних груп психічних проявів – процесів, станів і властивостей особистості спортсмена.

Предметом психологічного впливу на особистість спортсмена є як знання, вміння, навички, звички, різноманітні психічні функції, так і самосвідомість спортсмена, його самооцінка, світогляд і свідомість, тобто ті прояви, що відображають ставлення до самого себе як особистості.

Основні напрямки психологічної підготовки:

1. Формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягається на основі вдосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. У результаті формуються спеціальні знання, практичні вміння і навички, специфічний руховий досвід.

2. Формування емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здатності контролювати свою поведінку в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти під час спортивних змагань.

3. Формування психічної готовності до спортивних змагань в умовах індивідуального та командного суперництва. Тут важливо своєчасно психологічно адаптуватися до неочікуваних ситуацій змагальної боротьби,

подолання психологічних бар'єрів суб'єктивного порядку, знання сильних і слабких сторін суперника, його тактики тощо.

Засоби психологічної підготовки: фізичні вправи загальнопідготовчого і спеціального характеру; спеціальні психологічні вправи (на розвиток вольових якостей, підвищення емоційної стійкості спортсмена тощо), а також психологічні впливи: засоби і прийоми регуляції й саморегуляції, способи відновлення спеціальної працездатності, різноманітні тренінги тощо.

У структурі психологічної підготовки виділяють загальну психологічну підготовку та спеціальну психологічну підготовку.

Загальна психологічна підготовка – це процес формування і розвитку універсальних (різнобічних) властивостей особистості та психічних якостей, що є головними в спорті – підготовка до тривалого навчально-тренувального процесу, соціально-психологічна підготовка, вольова підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання.

Спеціальна психологічна підготовка – це процес створення та підтримання стану психологічної готовності спортсмена до виступу в спортивних змаганнях. Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості спортсменів, що сприяють успіху в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності. Вона включає підготовку до конкретного спортивного змагання, до конкретного суперника, до етапу навчально-тренувального заняття, ситуативне управління емоційним станом.

Всі ці психологічні умови ефективності підготовки спортсменів необхідно не тільки знати і враховувати, а й створювати. Тоді навчально-тренувальний процес буде максимально ефективним.

### Засоби відновлення працездатності спортсменів

У практиці спорту розрізняють два аспекти відновлення.

Перший – використання засобів відновлення у навчально-тренувальному процесі з метою ефективного вдосконалення техніки, тактики, розвитку рухових якостей, підвищення функціонального стану організму спортсменів.

Другий – використання відновлювальних засобів у період спортивних змагань для спрямованого впливу на процеси відновлення не тільки після виступу спортсмена, а й перед початком спортивних змагань і в процесі їх проведення.

У теорії спорту виділяють три групи засобів і методів відновлення: педагогічні, медико-біологічні, психологічні.

До педагогічних засобів відновлення, що вважаються найбільш важливими, оскільки медико-біологічні та психологічні засоби можуть бути ефективними тільки за умови раціональної побудови навчально-тренувального процесу, належать:

раціональне планування та побудова окремих навчально-тренувальних занять, мікро-, мезо-, макроциклів;

введення відновлювальних мікроциклів у річний цикл навчально-тренувальних занять;

проведення навчально-тренувальних занять в умовах середньогір'я та високогір'я;

створення позитивного емоційного фону у процесі навчально-тренувальних занять;

використання активного відпочинку;

раціональна організація загального режиму життя.

До медико-біологічних засобів відновлення, що сприяють підвищенню фізичної працездатності та пришвидшенню процесів відновлення після тренувальних та змагальних навантажень, належать:

раціональне збалансоване харчування;

фізіо- та гідропроцедури;

різні види масажу;

приймання білкових препаратів і спеціальних напоїв;

приймання бальнеотерапії, лазні, оксигенотерапії;

електростимуляція, аероіонізація;

дозволені фармакологічні препарати.

До психологічних засобів відновлення, які використовуються для зменшення нервово-психічного напруження під час інтенсивних тренувань та особливо спортивних змагань, нормалізації психічного стану спортсмена належать:

аутогенне тренування;

м'язова релаксація;

сон-відпочинок;

психорегулюючі засоби;

музика і світломузика;

психологічний мікроклімат у групі;

позитивна емоційна насиченість навчально-тренувальних занять;

комфортні умови для навчально-тренувальних занять і відпочинку;

цікаве і різноманітне дозвілля.

Змагальна та навчально-тренувальна діяльність спортсмена вимагає значної мобілізації психофізіологічних функцій організму. З метою ефективного процесу відновлення психологічні засоби і методи відновлення підбираються індивідуально, що сприяє емоційній стійкості спортсмена під час спортивних змагань та напружених навчально-тренувальних занять.

Добір різних засобів та особливості їх використання обумовлюються станом організму спортсмена, його здоров'ям, рівнем тренуваності, індивідуальною здатністю до відновлення, видом спорту, етапом підготовки та методикою тренування, характером попередньої чи наступної навчально-тренувальної роботи, режимом спортсмена, фазою відновлення тощо. Варто враховувати загальні принципи використання засобів відновлення спортивної працездатності, використовувати різноманітні методи відновлення, для того щоб одночасно впливати на весь організм, враховувати індивідуальні особливості організму спортсмена, переконатися у безпеці фармакологічних

засобів, забезпечити відповідність засобів відновлення завданням і етапам підготовки, характеру попередньої і наступної роботи.

Слід пам'ятати, що відновлювальні засоби можуть бути додатковим фізичним навантаженням та підсилювати вплив на організм, а знання закономірностей поєднаного застосування тренувальних навантажень та засобів відновлення дає можливість досягти результатів. Тільки сукупне використання педагогічних, медико-біологічних, психологічних засобів і методів може утворювати ефективну систему відновлення.

## **6. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки**

Структура річного циклу навчально-тренувального процесу зумовлена головними завданнями, що стоять перед кожним із етапів багаторічної підготовки спортсменів. Тому, побудова річного циклу навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки, де основним завданням є створення (на основі гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я) технічних і функціональних передумов для ефективного вдосконалення в подальшому, принципово відрізняється від побудови річної підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Річний цикл підготовки включає три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний.

Підготовчий період (тривалість 5–7 місяців) передбачає поглиблене вдосконалення усіх складових підготовленості спортсменів до чергового етапу, який визначає рівень кваліфікації фехтувальника. Для початківців це підготовка до виконання контрольних нормативів з фізичної та техніко-тактичної підготовки, участь у спортивних змаганнях, виконання вимог юнацького розряду. Для спортсменів груп базової підготовки ставиться завдання, окрім різносторонньої фізичної підготовки, виконання кваліфікаційних вимог більш високого рівня (розряду).

На першому етапі підготовчого періоду (2, 3 місяці) значна увага приділяється розвитку фізичних якостей. У кожне навчально-тренувальне заняття включаються вправи для розвитку спеціалізованих проявів рухових та психічних якостей. Рекомендується в кожному тижневому циклі 1, 2 навчально-тренувальних занять повністю присвячувати фізичній підготовці. Цей етап характеризується також значною роботою по вдосконаленню техніки пересувань та ліквідації недоліків у техніці атакуючих і захисних дій, виявлених у попередньому річному циклі.

Другий етап підготовчого періоду характеризується збільшенням спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення техніки і тактики бойових дій, розвиток тактичного мислення та спеціальної витривалості. Збільшується кількість різноманітних вправ змагальної спрямованості із завданням розвитку вольових якостей.

Починаючи з першого етапу, поступово підвищується обсяг навантажень з метою досягнення високого рівня тренуваності на початок змагального періоду.



Змагальний період (тривалість 3, 4 місяці) передбачає ріст інтенсивності навантажень за рахунок участі в спортивних змаганнях. Провідні засоби підготовки: індивідуальні уроки, тренувальні та змагальні поєдинки, а також робота з партнером у парах та вправи на підсобних снарядах. Спеціальні вправи носять бойову, тактичну спрямованість.

Рівень фізичної підготовленості підвищується за рахунок включення в навчально-тренувальний процес окремих навчально-тренувальних занять з фізичної підготовки. Основними засобами цих навчально-тренувальних занять мають бути спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол, регбі), які сприяють комплексному розвитку важливих для фехтування якостей: швидкості рухів та швидкості реагувань, спритності, витривалості, «відчуття дистанції», розподіл та переключення уваги, координації тощо. Окрім того, включення в навчально-тренувальний процес спортивних ігор сприяє активному відпочинку та більш швидкому відновленню фізіологічних і нервових затрат організму.

Змагальний період фехтувальників можна поділити на етап ранніх (підготовчих) і етап основних спортивних змагань. На першому етапі спортсмени перевіряють власні можливості, оцінюють ефективність проведеної підготовки. Такі змагання – основний засіб підготовки до відповідальних спортивних змагань. У них перевіряється ефективність бойових навичок і вмінь, їх надійність в умовах емоційного напруження та додання різноманітних психічних перешкод, які виникають у процесі змагань.

На другому етапі змагального періоду необхідно зберегти високий рівень тренуваності для того, щоб набрати пік спортивної форми на відповідальних (основних) спортивних змаганнях року. Кожен новий тренувальний мікроцикл має розпочинатися на фоні повного відновлення всіх функцій організму.

Перед найбільш відповідальними спортивними змаганнями рекомендується, приблизно за тиждень, знизити обсяг навантажень не знижуючи інтенсивності. Суттєве зниження обсягу та інтенсивності навантажень можливе тільки за 1–3 дні до спортивних змагань.

Перехідний період (1, 2 місяці) настає після тривалого підготовчого і напруженого змагального періодів. Головне завдання – підвести спортсмена до нового річного циклу навчально-тренувального процесу відпочившим, здоровим та з високим рівнем функціональних можливостей організму. Це досягається засобами активного відпочинку і найчастіше в умовах санаторію, спортивно-оздоровчого табору, навчально-тренувального збору. В окремих випадках може бути повне припинення спеціальних навчально-тренувальних занять з фехтування. У той же час обсяг та інтенсивність засобів фізичної підготовки порівняно зі змагальним періодом значно зростають.

Розподіл річного циклу на періоди і етапи у фехтувальників високої кваліфікації носить переважно умовний характер, так як для кожного з них визначається тільки основна спрямованість навчально-тренувального процесу, на якій концентруються зусилля тренера-викладача і спортсмена.

Навчально-тренувальні заняття являються багатокомпонентними за засобами та завданнями. Виключення складають тільки перші навчально-тренувальні заняття річного циклу (зазвичай не більше місяця), а також навчально-тренувальні заняття в перехідному періоді, коли вони насичені переважно засобами фізичної підготовки, реабілітації, оздоровлення.

Фехтувальники, підготовка яких спрямована до вищих досягнень, майже весь рік використовують спеціалізовані засоби навчально-тренувальних занять, займаються техніко-тактичним удосконаленням і бойовою практикою, а також протягом 9–10 місяців беруть участь у спортивних змаганнях.

Спортивні змагання, серед яких 6–8 престижних, залікових або відбіркових, з необхідністю показувати в них запланований або бажаний результат, визначають зміст підготовки до кожного з них і сумарно до головного спортивного змагання річного циклу.

Полізмагальний характер річного циклу підготовки фехтувальників високої кваліфікації (15–20 спортивних змагань у рік, у тому числі 30–40 змагальних днів з обсягом 250–300 поєдинків) може передбачати багатоциклову побудову підготовки. За такої системи річний цикл поділяють на декілька макроциклів (2–5) і в кожному з макроциклів річної підготовки виділяють підготовчий, змагальний і перехідний періоди. При застосуванні багатоциклової побудови річного циклу навчально-тренувального процесу часто використовують варіанти, що отримали назву «здвоєного», «зтроєного» тощо циклу (Платонов, 2004). У таких випадках перехідні періоди між першим, другим, третім і т. д. макроциклами не плануються, а змагальний період одного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного.

Орієнтовний річний навчальний план містить перелік основних розділів підготовки спортсменів, а також кількість відведених на них годин в рік для кожної групи (табл. 1, 2). Навчальний план є відповідним документом для розробки планів-графіків навчально-тренувального процесу для кожної групи. У плані-графіку загальна кількість годин, відведених на окремі розділи підготовки, розподіляється за місяцями. Загальний обсяг годин у кожному місяці має відповідати тижневому режиму навчально-тренувальної роботи в групах.

## Орієнтовний річний навчальний план для груп ДЮСШ, ШВСМ

Розділ підготовки	Групи										
	ПП		БП				СП, СУ			ПВСМ, ВСМ	
	Рік навчання та кількість годин										
	1-й	більше 1-го року	1-й	2-й	3-й	більше 3-х років	1-й	2-й	більше 2-х років	увесь строк	
Теоретична підготовка	4	8	12	16	20	24	26	26	30	30	36
Загальна фізична підготовка	110	100	120	110	140	155	176	190	220	202	238
Спеціальна фізична підготовка	56	88	120	180	180	195	180	200	200	204	260
Техніко-тактична підготовка.	140	218	368	418	592	662	862	932	1002	1170	1276
У тому числі: бойова та суддівська практика	28	60	90	120	200	240	280	320	360	400	453
Здача контрольних нормативів	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Засоби відновлення	—	—	—	—	—	—	—	—	—	54	58
Участь у спортивних змаганнях	згідно з календарем спортивних змагань										
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872
Навчальних годин на тиждень	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32	36

### Орієнтовний річний навчальний план для груп ЗСОСП

Розділ підготовки	Класи та курси, кількість годин							
	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 (12) клас	I курс	II курс	III курс
Теоретична підготовка	24	24	24	30	30	30	30	30
Загальна фізична підготовка	168	168	168	172	172	202	202	202
Спеціальна фізична підготовка	176	176	176	186	186	204	204	204
Техніко-тактична підготовка.	822	822	822	958	958	1170	1170	1170
У тому числі: бойова та суддівська практика	260	260	260	360	360	400	400	400
Здача контрольних нормативів	4	4	4	4	4	4	4	4
Участь у спортивних змаганнях	згідно з календарем спортивних змагань							
Засоби відновлення	54	54	54	54	54	54	54	54
Загальна кількість годин	1248	1248	1248	1404	1404	1664	1664	1664
Навчальних годин на тиждень	24	24	24	27	27	32	32	32

#### 7. Форми організації навчально-тренувальних занять

Основними формами навчально-тренувальної роботи є групові навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, виховні заходи, медико-відновні заходи, навчально-тренувальні збори (далі – НТЗ), практика суддівства спортивних змагань.

Основною формою спортивної роботи є участь спортсменів у спортивних змаганнях різного рівня.

Навчально-тренувальні заняття характеризуються:  
 наявністю розкладу навчально-тренувальних занять;  
 керівною роллю тренера-викладача;

відносно постійним складом групи;  
 чіткою регламентацією діяльності спортсменів;  
 зв'язком із попереднім і наступним навчальним матеріалом;  
 контролем відвідування та успішності.

За змістом навчального матеріалу навчально-тренувальні заняття можуть бути теоретичними і практичними.

Групове навчально-тренувальне заняття – основна форма проведення навчально-тренувальної роботи з початківцями та фехтувальниками масових розрядів. Регулярне проведення групових навчально-тренувальних занять відповідно до Програми має організуюче і виховне значення.

Індивідуальні та індивідуально-групові форми навчально-тренувальних занять більш типові для спортсменів високої кваліфікації і застосовуються на всіх етапах підготовки, особливо під час НТЗ.

Залежно від мети заняття мають такі різновиди: навчальні; навчально-тренувальні, тренувальні, контрольні, змагальні.

Мета навчальних занять зводиться до засвоєння нового матеріалу. На навчально-тренувальних заняттях проходить не тільки вивчення нового матеріалу, але й закріплення раніше пройденого, проводиться розвиток фізичних якостей. Тренувальні заняття повністю присвячуються техніко-тактичному вдосконаленню і розвитку фізичних якостей. Контрольні заняття мають за мету визначення успішності навчання за певний період. На таких заняттях приймаються заліки з техніки, тактики, фізичної підготовленості. Змагальні заняття проводяться у формі змагань.

За різноманітністю завдань, що вирішуються у процесі навчально-тренувальних занять, заняття поділяються на два типи:

- з вибірковою (переважною) спрямованістю;
- з комплексною спрямованістю.

Їх різниця полягає в кількості вирішуваних завдань. У навчально-тренувальних заняттях вибіркової спрямованості вирішується одне завдання. У комплексних навчально-тренувальних заняттях вирішуються два або більше завдань.

## **8. Засоби та методи навчально-тренувальних занять**

Засоби навчально-тренувального заняття – різноманітні фізичні вправи для прямого чи опосередкованого впливу на майстерність спортсмена.

Фізичні вправи залежно від схожості з основним видом спорту поділяються на три групи: змагальні; спеціально-підготовчі; загальнопідготовчі.

Змагальні вправи – цілісні дії, або комплекс рухових дій, що складають предмет спортивної діяльності, що виконуються відповідно до правил спортивних змагань.

Спеціально-підготовчі вправи – елементи змагальних вправ, їх варіанти, схожі зі змагальними за формою та характером м'язових зусиль. Спеціально-підготовчі вправи мають відповідати виду спорту. У фехтуванні – прийоми,

бойові дії і вправи, що наближено відтворюють прийоми і дії за формою або характером м'язових зусиль.

Загальнопідготовчі вправи – основні практичні засоби загальної фізичної підготовки фехтувальників. Їх склад найбільш широкий і різноманітний. Ці вправи відіграють допоміжно-сприяючу роль у спортивному вдосконаленні і можуть використовуватись:

як засіб розширення діапазону навичок і якостей, які служать «фундаментом» для спеціальної підготовки;

як засіб підвищення загального рівня працездатності і розвитку якостей, що недостатньо розвиваються фехтуванням;

як фактор активного відпочинку, сприяння відновлювальним процесам після значних спеціальних навантажень, а також для протидії монотонним навчально-тренувальним заняттям.

Методи навчально-тренувальних занять – способи, з допомогою яких тренер-викладач сприяє оволодінню спортсменами знаннями, вміннями і навичками; розвиває необхідні фізичні і психічні якості, формує їх світогляд.

Методи навчально-тренувальних занять поділяються на три групи: словесні, наочні, практичні (спеціальні).

У навчально-тренувальному процесі фехтувальників методи застосовуються в різних співвідношеннях залежно від етапу підготовки та конкретних завдань. Кожен метод використовується не стандартно, а пристосовується до конкретних вимог.

Словесні методи: лекції, бесіди, пояснення, розгляд і аналіз, методичні вказівки і рекомендації.

Наочні методи включають: показ, ілюстрування, демонстрацію наочних засобів, перегляд боїв і спортивних змагань. Після перегляду проводиться його обговорення, розгляд і аналіз.

Практичні (спеціальні) методи являються основними в навчально-тренувальному процесі фехтувальників. До них відносяться: метод тренування без суперника; метод тренування з умовним суперником; метод тренування з партнером; метод тренування з суперником; індивідуальний урок.

Метод тренування без суперника – групове або самостійне виконання прийомів фехтування без взаємодії з партнером. У таких вправах відпрацьовуються пересування, позиції, переміни позицій, імітації атакуючих і захисних дій.

Вправи без суперника – своєрідна гімнастика фехтувальника, яка виконується на всіх етапах удосконалення спортсмена.

Метод тренування з умовним суперником – виконання фехтувальних прийомів з використанням манекенів, стендів, тренажерних пристроїв, засобів термінової інформації.

Метод тренування з партнером – один із основних методів проведення групових навчально-тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі фехтувальників. Суть його полягає в тому, що спортсмени розподіляються на пари і за вказівкою тренера-викладача виконують

визначені прийоми (дії) в певній взаємодії один з одним. Різновидами цих вправ являються: вправи у пересуваннях зі збереженням дистанції, змінах позицій і з'єднань; вправи в удосконаленні атак, захистів і відповідей; вправи у взаємоуроках; ігрові вправи в захистах і відповідях; вправи в «контрах».

Індивідуальний урок – найбільш поширений і ефективний метод тренування кваліфікованих фехтувальників. Індивідуальний урок з одної сторони виступає як форма організації навчально-тренувального заняття, а з другої – як найпоширеніший метод удосконалення майстерності фехтувальників. Суть його полягає в тому, що тренер-викладач індивідуально працює з окремим спортсменом, безпосередньо спілкуючись з ним за допомогою слова і своєї зброї. Тренер-викладач у цьому випадку виступає одночасно і в ролі учителя (партнера), і в ролі суперника, який створює різні тактичні ситуації.

Залежно від конкретних завдань і переважної спрямованості індивідуальні уроки можуть бути уроками навчання, тренування, бою, контролю.

Метод тренування з суперником передбачає вдосконалення техніки і тактики фехтування в умовах навчальних, тренувальних та змагальних поєдинків.

Навчальні поєдинки – двобій суперників за певним сценарієм, який визначає тренер-викладач. У навчальних поєдинках партнери мають право вільно маневрувати, змінюючи і підбираючи дистанцію, використовуючи дії розвідки і виклики для обігравання суперника і створення найбільш вигідної ситуації. Однак тренер-викладач обмежує основні дії спортсменів, ставить завдання на створення окремих ситуацій, обмежує час поєдинку тощо. Це поєдинки з певними обмеженнями, з установкою на виконання окремих завдань тренера-викладача.

Тренувальні і змагальні поєдинки проводяться без обмежень у виборі засобів техніко-тактичних дій, у створенні тактичних ситуацій, побудові поєдинків у цілому. Однак тренувальний поєдинок не ставить завдання отримати будь-що перемогу, хоч і проводиться відповідно до правил спортивних змагань. Основне завдання цих поєдинків – удосконалення окремих компонентів спеціальної підготовленості.

Змагальний поєдинок проводиться відповідно до правил спортивних змагань і ставить завдання перед його учасниками отримати перемогу.

## **9. Облік та контроль навчально-тренувального процесу**

Облік у роботі тренера-викладача – отримання, обробка, систематизація та аналіз даних, що відображають процес підготовки спортсменів. Документами обліку є: журнал обліку навчально-тренувальних занять, щоденник спортсмена, протоколи спортивних змагань, картки медичного обстеження тощо.

У тренувальній практиці обліковуються такі дані: відвідування навчально-тренувальних занять; обсяг та характер навантаження; об'єктивні

дані спортсмена, дані самоконтролю, контрольного тестування, лікарського огляду; результати контролю окремих сторін підготовленості та результати на спортивних змаганнях; особливості змагальної діяльності спортсменів; умови спортивної підготовки.

Контроль використовується для оцінки ефективності процесу спортивної підготовки, участі в спортивних змаганнях, виконання планових завдань, стану різних сторін підготовленості спортсмена.

У системі контролю навчально-тренувального процесу виділяють наступні види:

оперативний – контроль дій спортсмена, його стану в процесі виконання вправ, в індивідуальному уроці, у процесі спортивних змагань або в період відновлення;

поточний – контроль станів спортсмена після серії навчально-тренувальних занять, тренувальних або змагальних мікроциклів;

етапний – контроль та оцінка стану спортсмена після певного періоду навчально-тренувального або річного циклу підготовки.

У процесі підготовки спортсменів використовуються різні організаційні форми контролю:

самоконтроль спортсмена – оперативний контроль динаміки функцій та реакцій організму на тренувальне навантаження. Основні параметри, що реєструються: частота пульсу, самопочуття, якість сну, апетит, вага. Усі параметри заносяться в щоденник спортсмена;

лікарський контроль – профілактика та лікування захворювань. Лікарський контроль здійснюється персоналом закладу надання лікарсько-фізкультурної допомоги та лікарем закладу фізичної культури і спорту;

педагогічний контроль – визначення ефективності процесу підготовки за показниками технічної, тактичної, фізичної, психічної підготовленості, результатами змагальної діяльності. Застосовуються такі методи: спостереження; відеозапис; фотозйомка; бланкові, моторні та функціональні тести;

науково-методичний контроль – комплексне обстеження спортсменів з використанням педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників для оцінки підготовленості, ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності. Здійснюється на рівні збірних команд країни спеціалістами комплексних наукових груп (КНГ).

## 10. Антидопінговий контроль

Антидопінговий контроль займає особливе місце у спорті та являє собою – комплекс заходів, спрямованих на боротьбу з допінгом у спорті, який включає антидопінгову діяльність та допінг-контроль. Антидопінгова діяльність регулюється Законом України «Про антидопінгову діяльність у спорті», Всесвітнім антидопінговим кодексом, антидопінговими правилами Національного антидопінгового центру України, міжнародних та національних федерацій з видів спорту.



Навчально-тренувальна діяльність та спортивна робота в ДЮСШ, ШВСМ, ЗСОСП здійснюється з урахуванням вимог антидопінгових правил Національного антидопінгового центру України.

## 11. Організація виховної роботи

Соціально-психологічний вплив на спортсмена реалізується через виховну роботу тренера-викладача, що є складовою частиною його діяльності на всіх етапах підготовки спортсмена. Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять і спортивних змагань та у вільний від занять час. Основні напрями виховної роботи:

виховання патріотизму, моральних та вольових якостей особистості спортсменів;

пропаганда кращих традицій українського спорту;

залучення спортсменів до суспільно-корисної праці;

участь в організації спортивно-масових заходів;

формування стійкої мотивації до вдосконалення спортивної майстерності.

Завдання тренера-викладача – створити атмосферу дружби та взаємодопомоги в процесі навчально-тренувальних занять і змагань, доброзичливих стосунків між спортсменами. Виховання в колективі – запорука успішної боротьби з проявами егоїзму, самолюбства, зневаги до товаришів, тренера-викладача, суперника.

Значний виховний ефект мають заходи зі збереження та примноження спортивних традицій відділення, закладу, спортивного товариства. До них належать: ювілеї колективу і пам'ятні дати; урочистий прийом до спортивної школи, церемонія присвоєння спортивного розряду, передача спортивної естафети молодим фехтувальникам від видатних спортсменів, ветеранів спорту, проведення спільних навчально-тренувальних занять юних спортсменів з найсильнішими фехтувальниками міста, області, країни.

Виховне значення також мають показові виступи, спортивні вечори, відкриті навчально-тренувальні заняття та спортивні змагання із запрошенням батьків, гостей, керівників загальноосвітньої школи та закладу фізичної культури і спорту, у якому здійснюють навчально-тренувальний процес спортсмени. Подібні заходи дисциплінують і викликають у фехтувальників бажання підняти рівень майстерності та авторитет колективу.

Надзвичайно важливу роль у вихованні спортсменів відіграє особистий приклад тренера-викладача. Високоморальні якості, спортивна та педагогічна майстерність впливають на формування особистості спортсмена. Використовуючи різноманітні педагогічні та психологічні прийоми впливу на спортсменів, їх емоційний стан, тренер-викладач має створити атмосферу творчої зацікавленості та прагнення досягнути вершин спортивної майстерності, удосконалити свої моральні і вольові якості.

## II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

### 1. Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп, вимоги до спортивної підготовленості спортсменів

Відповідно до структури багаторічної підготовки фехтувальників у ДЮСШ комплектуються навчальні групи: початкової підготовки (ПП), базової підготовки (БП), спеціалізованої підготовки (СП), підготовки до вищої спортивної майстерності (ПВСМ). Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у ДЮСШ подано в таблиці 3.

Таблиця 3

#### Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у ДЮСШ

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групах	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки (ПП)				
1-й	8	8	6	виконання контрольних нормативів
більше 1-го року	9	8	8	виконання контрольних нормативів
Групи базової підготовки (БП)				
1-й	10	6	12	II юн. розряд
2-й	11	6	14	I юн. розряд
3-й	12	5	18	II розряд
більше 3-х років	13	4	20	II розряд, 40 % I розряд
Групи спеціалізованої підготовки (СП)				
1-й	14	4	24	I розряд, 50 % КМСУ
2-й	15	3	26	КМСУ
більше 2-х років	16	3	28	КМСУ, 30 % МСУ
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності (ПВСМ)				
увесь строк	від 17	3	32	МСУ

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у ПВСМ подано в таблиці 4.

**Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у ШВСМ**

Рік навчання	Мінімальний вік учнів-спортсменів для зарахування, років	Мінімальна кількість учнів-спортсменів у групах	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовленості – результат виступу на офіційних спортивних змаганнях
<b>Групи спортивного удосконалення (СУ)</b>				
1-й	15	4	24	1-5 ЧУ/ВЗ/МЗ (особисті спортивні змагання, відповідна вікова група) 1 ЧУ (командні спортивні змагання, відповідна вікова група) 1-8 ЧЄ/ЧС (відповідна вікова група)
2-й	16	3	26	1-3 ВЗ, 1-4 ЧУ/МЗ (особисті спортивні змагання, відповідна вікова група) 1, 2 ЧУ (командні спортивні змагання, відповідна вікова група) 1-8 ЧЄ/ЧС (відповідна вікова група)
більше 2-х років	17	3	28	1-3 ВТ, 1-3 ЧУ особиста першість (відповідна вікова група) 1, 2 ЧУ командна першість (відповідна вікова група) 1-8 ЧЄ/ЧС (відповідна вікова група) 1-3 МРЗ
<b>Групи вищої спортивної майстерності (ВСМ)</b>				
увесь строк	18	2	32	1-16 ОІ, 1-12 ЄІ/ЮОІ/ЧС, 1-6 ЧЄ/КС, 1-6 КЄ, 1-8 МЗ/ЧУ, 1, 2 КУ

Примітки:

ВЗ – всеукраїнські спортивні змагання та/або всеукраїнські турніри, в яких беруть участь спортсмени не менше ніж із восьми областей

ЄІ – Європейські спортивні ігри

КЄ – Кубок Європи (фінал)

КС – Кубок світу (фінал)

КУ – Кубок України (фінал)

МЗ – міжнародні спортивні змагання, що включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України на відповідний рік і в яких беруть участь спортсмени не менше ніж із восьми країн

МРЗ – міжнародні рейтингові спортивні змагання

ОІ – Олімпійські ігри

ЧЄ – чемпіонат Європи

ЧС – чемпіонат світу

ЧУ – чемпіонат України

ЮОІ – Юнацькі Олімпійські ігри.

Зараховуються результативні показники учнів-спортсменів, досягнуті у спортивних змаганнях протягом останніх двох календарних років.

Контингент учнів-спортсменів ШВСМ формується з числа кращих спортсменів відповідного регіону. Основною формою організації навчально-тренувального процесу в ШВСМ є проведення постійно діючих навчально-тренувальних зборів (НТЗ) тривалістю до 250 днів на рік, навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, теоретичні та методичні заняття, медичне обстеження, відновлювальні заходи, участь у відповідних спортивних змаганнях тощо, завдання та зміст яких мають відповідати індивідуальним планам підготовки спортсменів та режиму роботи відповідних груп, передбачених цією Програмою.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у ЗСОСП надано в таблиці 5.

Таблиця 5

### Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у ЗСОСП

Рік навчання	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Норми тижневого навантаження (кількість навчальних годин на тиждень)	Вимоги до спортивної підготовленості
7 клас	6	24	I юн. розряд
8 клас	6	24	II розряд
9 клас	4	24	II розряд, 50 % I розряд
10 клас	4	27	I розряд
11 (12) клас	3	27	КМСУ
I курс	2	32	КМСУ
II курс	2	32	КМСУ, 50 % МСУ
III курс	2	32	МСУ

Зарахування (переведення) спортсменів ДЮСШ, ШВСМ та ЗСОСП на наступний рік навчання здійснюється за умови поліпшення ними результатів виступів у спортивних змаганнях і виконання вимог зі спортивної підготовки, передбачених для навчальних груп відповідних етапів підготовки з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я.

Комплектування навчальних груп передбачає відбір спортсменів на основі оцінки рівня розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості, психічних особливостей.

## 2. Структура навчально-тренувального заняття

Типова структура групового навчально-тренувального заняття відповідає динаміці працездатності спортсменів. На початку навчально-тренувального заняття застосовуються різні вправи, які скорочують період

впрацьовування організму, потім – напружена м'язова діяльність, під кінець даються вправи, що не вимагають великих фізичних зусиль.

Таким чином, групове навчально-тренувальне заняття умовно поділяється на такі частини: підготовчу (загальну і спеціальну), основну, заключну.

Основне завдання загальнопідготовчої частини полягає у підвищенні функціональної активності органів і систем за рахунок використання широкого кола загальнопідготовчих вправ. Особливо це стосується більш інертної вегетативної нервової системи. З метою підвищення емоційного впливу засобів підготовчої частини часто використовується музичне супроводження.

Під час спеціально-підготовчої частини навчально-тренувального заняття забезпечується необхідна координація рухів і енергетична база для виконання основних, спеціально-підготовчих і змагальних вправ.

Об'єктивним показником достатності готовності до основної частини навчально-тренувального заняття є частота серцевих скорочень на рівні 120–140 уд/хв.

Основна частина навчально-тренувального заняття будується за такою схемою: удосконалення прийомів, які вивчались на попередніх заняттях; вивчення нових прийомів і дій; удосконалення прийомів і дій в умовах, наближених до змагальних.

Заключна частина навчально-тренувального заняття спрямована на те, щоб привести діяльність основних систем організму спортсменів у спокійний стан. Для цього застосовується повільна ходьба, дихальні вправи, вправи для розслаблення м'язів, підводяться підсумки навчально-тренувального заняття, даються домашні завдання.

### **3. Групи початкової підготовки**

1) контрольні нормативи для зарахування (переведення) спортсменів до навчальних груп.

Списки спортсменів груп відділень з фехтування в ДЮСШ затверджуються до 01 вересня, а для груп початкової підготовки – до 01 жовтня поточного року. Протягом навчального року в зазначені списки у разі потреби можуть вноситися в установленому порядку зміни.

Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп початкової підготовки подано у таблиці 6.

**Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп  
початкової підготовки**

Тестові завдання та вимоги до спортивної підготовленості	Рік навчання			
	1-й		більше 1-го року	
	вступні	випускні	вступні	випускні
Човниковий біг 4x15 м, с	$\frac{17,5}{17,8}$	$\frac{16,5}{17,0}$	$\frac{16,5}{17,0}$	$\frac{16,0}{16,5}$
Стрибок у довжину з місця, см	$\frac{155}{145}$	$\frac{165}{150}$	$\frac{165}{150}$	$\frac{180}{165}$
Викрут з палкою (відстань між руками, см)	$\frac{75}{75}$	$\frac{70}{70}$	$\frac{70}{70}$	$\frac{65}{65}$
Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (10 спроб) (рапіра, шпага), к-сть влучань	–	$\frac{5}{5}$	$\frac{5}{5}$	$\frac{6}{6}$
Точність удару з випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (10 спроб) (шабля), к-сть влучань	–	$\frac{5}{5}$	$\frac{5}{5}$	$\frac{6}{6}$
Виконання норм та вимог для присвоєння спортивного розряду	–	–	–	50 % П юн. р.

Примітка: у чисельнику – показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

2) орієнтовний навчальний план-графік навчально-тренувального процесу для спортсменів груп підготовки.

Групи початкової підготовки 1-го року навчання комплектуються з дітей віком від 8 років, які пройшли попередній відбір. Групи початкової підготовки більше 1-го року навчання комплектуються з дітей віком від 9 років, які виконали відповідні контрольні нормативи, або які пройшли підготовку в групах 1-го року навчання і виконали встановлені контрольні нормативи. Навчальна робота в цих групах проводиться з розрахунку 6 та 8 годин на тиждень. Рекомендуються 2–4-разові навчально-тренувальні заняття на тиждень обсягом від 2-х до 3-х навчальних годин, залежно від поставлених завдань та рівня підготовленості.

Головні завдання навчально-тренувального процесу: зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, вивчення основ техніки і тактики фехтування.

Найбільший ефект на цьому етапі дає різносторонній навчально-тренувальний процес. Поряд з оволодінням основними прийомами і діями фехтування необхідно проводити комплекси спеціально-підготовчих вправ, які цілеспрямовано розвивають окремі якості, а також створюють передумови для якісного оволодіння технікою дій. Широко використовуються ігрові і змагальні форми організації навчально-тренувальних занять. Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп початкової підготовки подано у таблиці 7.

**Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп  
початкової підготовки**

Розділ підготовки	Кількість годин кожного місяця												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1-й рік навчання													
Теоретична підготовка	1	–	1	–	–	1	–	–	1	–	–	–	4
Загальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	8	8	7	6	7	12	12	110
Спеціальна фізична підготовка	5	6	5	4	4	4	4	3	3	3	7	8	56
Техніко-тактична підготовка.	10	10	10	12	12	13	14	16	16	16	5	6	140
У тому числі: бойова та суддівська практика	–	–	–	–	–	4	6	6	6	6	–	–	28
Здача контрольних нормативів	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	2
Загальна кількість годин	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Більше 1-го року навчання													
Теоретична підготовка	2	–	2	–	2	–	–	–	2	–	–	–	8
Загальна фізична підготовка	10	8	8	8	7	7	6	6	8	6	12	14	100
Спеціальна фізична підготовка	8	10	8	8	7	7	6	6	4	4	10	10	88
Техніко-тактична підготовка.	14	18	16	20	20	20	24	22	20	22	12	10	218
У тому числі: бойова та суддівська практика	4	4	4	4	6	6	8	8	8	8	–	–	60
Здача контрольних нормативів	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	2
Загальна кількість годин	34	36	34	36	36	34	36	34	34	34	34	34	416

#### 4. Групи базової підготовки

1) контрольні нормативи для зарахування (переведення) спортсменів до навчальних груп.

Зарахування (переведення) спортсменів до груп базової підготовки здійснюється на підставі виконання ними тестових завдань з фізичної і спеціальної підготовленості та розрядних нормативів кваліфікаційних норм і вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту (табл. 8).

Таблиця 8

#### Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп базової підготовки

Тестові завдання та вимоги до спортивної підготовленості	Рік навчання							
	1-й		2-й		3-й		більше 3-х років	
	вст.	вип.	вст.	вип.	вст.	вип.	вст.	вип.
Човниковий біг 4x15 м, с	<u>16,0</u>	<u>15,8</u>	<u>15,8</u>	<u>15,6</u>	<u>15,6</u>	<u>15,4</u>	<u>15,4</u>	<u>15,2</u>
	16,5	16,2	16,2	16,0	16,0	16,0	15,8	15,5
Пересування кроками вперед (14 м), с	<u>65</u>	<u>60</u>	<u>11,2</u>	<u>11,0</u>	<u>11,0</u>	<u>10,8</u>	<u>10,8</u>	<u>10,5</u>
	65	60	11,4	11,2	11,2	11,0	11,0	10,8
Стрибок у довжину з місця, см	<u>180</u>	<u>185</u>	<u>190</u>	<u>195</u>	<u>195</u>	<u>200</u>	<u>200</u>	<u>205</u>
	165	170	175	180	180	185	185	190
Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (10 спроб) (рапіра, шпага), к-сть влучань	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>8</u>	<u>9</u>
	6	7	7	7	7	8	8	9
Точність удару з випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (10 спроб) (шабля), к-сть влучань	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>8</u>	<u>9</u>
	6	7	7	7	7	8	8	9
Теплінг-тест, к-сть ударів за 10 с	<u>46</u>	<u>48</u>	<u>48</u>	<u>50</u>	<u>50</u>	<u>52</u>	<u>52</u>	<u>53</u>
	46	48	48	49	49	50	50	53
Виконання норм та вимог для присвоєння спортивних розрядів	II юн. р.	I юн. р.	I юн. р.	II р.	II р.	II р., 40 % I р.	II р., 40 % I р.	I р., 50 % КМСУ

Примітка: у чисельнику – показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Важливо на цьому етапі підготовки визначити основні напрямки вдосконалення і правильно зорієнтувати подальшу підготовку спортсмена. Не виключена можливість зміни спеціалізації у виді зброї у відповідності з індивідуальними задатками та здібностями.

Результати участі спортсменів груп базової підготовки у спортивних змаганнях не можуть бути критерієм перспективності. Ґрунтовна фізична



підготовка на основі спеціалізації фізичних і психічних якостей, формування широкого комплексу техніко-тактичних дій та набуття спортивного досвіду – складові успіху в навчанні.

2) орієнтовний навчальний план-графік навчально-тренувального процесу для спортсменів груп підготовки.

До групи базової підготовки першого року навчання зараховуються спортсмени, які пройшли навчання в групах початкової підготовки і успішно здали відповідні вступні вимоги. Ті, хто закінчив успішно перший рік навчання і виконав встановлені вимоги, переводяться на другий рік навчання. Далі виконавши вимоги другого року навчання, фехтувальники переводяться в групи третього року навчання, а потім – у групи більше трьох років навчання, або ж у групи спеціалізованої підготовки (спортивного удосконалення у ШВСМ). Режим навчально-тренувальної роботи передбачає 12–20 академічних годин на тиждень. Рекомендуються 3–6-разові навчально-тренувальні заняття обсягом 3, 4 години. Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп базової підготовки подано у таблиці 9.

Таблиця 9

**Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп базової підготовки**

Розділ підготовки	Кількість годин кожного місяця												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1-й рік навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	–	1	1	1	1	–	–	–	12
Загальна фізична підготовка	13	12	10	10	9	8	8	7	6	7	15	15	120
Спеціальна фізична підготовка	12	13	10	10	9	8	8	7	7	6	15	15	120
Техніко-тактична підготовка.	23	25	30	28	34	35	35	39	38	37	22	22	368
У тому числі: бойова та суддівська практика	4	4	8	8	8	10	10	10	12	12	2	2	90
Задача контрольних нормативів	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	4
Загальна кількість годин	52	52	52	50	52	52	52	54	52	52	52	52	624

Розділ підготовки	Кількість годин кожного місяця												Усьо- го на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
2-й рік навчання													
Теоретична підготовка	2	–	2	2	2	–	2	2	2	2	–	–	16
Загальна фізична підготовка	10	10	10	10	8	8	6	6	6	6	14	16	110
Спеціальна фізична підготовка	20	20	16	16	14	14	10	10	10	10	20	20	180
Техніко- тактична підготовка.	26	32	32	32	38	38	44	42	42	42	26	24	418
У тому числі: бойова та суддівська практика	6	6	8	8	8	12	14	14	14	14	8	8	120
Здача контрольних нормативів	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	4
Загальна кількість годин	60	62	60	60	62	60	62	60	60	62	60	60	728
3-й рік навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	–	–	20
Загальна фізична підготовка	14	14	12	12	8	8	8	6	6	6	26	20	140
Спеціальна фізична підготовка	18	18	14	14	10	10	10	6	6	6	30	38	180
Техніко- тактична підготовка:	42	44	50	50	60	56	58	64	64	62	22	20	592
У тому числі: бойова та суддівська практика	10	10	15	15	20	20	20	20	25	25	10	10	200
Здача контрольних нормативів	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	4
Загальна кількість годин	78	78	78	78	80	76	78	78	78	78	78	78	936

Розділ підготовки	Кількість годин кожного місяця												Усьо- го на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Більше 3-х років навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	–	–	24
Загальна фізична підготовка	13	13	12	12	8	8	6	6	4	4	34	35	155
Спеціальна фізична підготовка	17	17	14	14	12	12	10	10	8	8	38	35	195
Техніко- тактична підготовка.	52	54	58	58	64	64	68	68	72	70	16	18	662
У тому числі: бойова та суддівська практика	15	15	20	20	20	25	25	30	30	30	5	5	240
Здача контрольних нормативів	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	4
Загальна кількість годин	86	86	86	86	88	86	88	86	86	86	88	88	1040

Підготовка на цьому етапі характеризується підвищенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, спеціалізованим удосконаленням фізичних якостей. Техніка прийомів і дій формується в умовах варіативного їх виконання, ускладнення і зміни тактичних ситуацій. Частіше використовуються навчальні, тренувальні і змагальні поєдинки. Особлива увага приділяється розвитку різних форм прояву швидкісних якостей, а також координаційних здібностей і гнучкості.

### 5. Групи спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, групи спортивного удосконалення у ШВСМ та 7–11 (12) класи у ЗСОСП

1) контрольні нормативи для зарахування (переведення) спортсменів до навчальних груп.

Зарахування (переведення) спортсменів 14–17 років до груп спеціалізованої підготовки в ДЮСШ відбувається після виконання тестових завдань з урахуванням вимог до спортивної підготовленості (табл. 10).

**Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ**

Тестові завдання та вимоги до спортивної підготовленості	Рік навчання					
	1-й		2-й		більше 2-х років	
	вступні	випускні	вступні	випускні	вступні	випускні
Човниковий біг 4x15 м, с	<u>15,2</u> 15,5	<u>15,0</u> 15,4	<u>15,0</u> 15,4	<u>14,8</u> 15,3	<u>14,8</u> 15,3	<u>14,6</u> 15,2
Стрибок у довжину з місця, см	<u>205</u> 190	<u>210</u> 195	<u>210</u> 190	<u>215</u> 195	<u>215</u> 195	<u>220</u> 200
Пересування кроками вперед (14 м) і назад (14 м), с	<u>10,5</u> 10,8	<u>10,3</u> 10,6	<u>10,3</u> 10,6	<u>10,1</u> 10,4	<u>10,1</u> 10,4	<u>9,9</u> 10,2
Точність уколу в мішень діаметром 10 см з кроком вперед і випадом (10 спроб) (рапіра, шпага), к-сть влучань	<u>9</u> 9	<u>9,10</u> 9,10	<u>9,10</u> 9,10	<u>9,10</u> 9,10	<u>9,10</u> 9,10	<u>9,10</u> 9,10
Точність удару з кроком вперед і випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (10 спроб) (шабля), к-сть влучань	<u>9</u> 9	<u>9,10</u> 9,10	<u>9,10</u> 9,10	<u>9,10</u> 9,10	<u>9,10</u> 9,10	<u>9,10</u> 9,10
Участь у спортивних змаганнях (к-сть)	–	<u>7,8</u> 7,8	–	<u>8–10</u> 8–10	–	<u>10–12</u> 10–12
Виконання норм та вимог для присвоєння спортивних розрядів	I р., 50 % КМСУ	КМСУ	КМСУ	КМСУ, 30 % МСУ	КМСУ, 30 % МСУ	КМСУ, 70 % МСУ

Примітка: у чисельнику – показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Навчально-тренувальний процес у ШВСМ починається 01 січня і триває протягом року. Комплектування груп у ШВСМ на наступний навчальний рік завершується щороку до 31 грудня.

Зарахування до основного та змінного складу, відрахування та переведення спортсменів до ЗСОСП здійснюється протягом серпня місяця.

Зарахування (переведення) спортсменів 15–17 років до груп спортивного удосконалення у ШВСМ відбувається після виконання тестових завдань з урахуванням результату виступу на офіційних спортивних змаганнях. Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп спортивного удосконалення у ШВСМ подано в таблиці 11.

**Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп  
спортивного удосконалення у ШВСМ**

Тестові завдання та вимоги до спортивної підготовленості	Рік навчання					
	1-й		2-й		більше 2-х років	
	вступні	випускні	вступні	випускні	вступні	випускні
Човниковий біг 4x15 м, с	<u>15,2</u> 15,5	<u>15,0</u> 15,4	<u>15,0</u> 15,4	<u>14,8</u> 15,3	<u>14,8</u> 15,3	<u>14,6</u> 15,2
Стрибок у довжину з місця, см	<u>205</u> <u>190</u>	<u>210</u> <u>195</u>	<u>210</u> <u>190</u>	<u>215</u> <u>195</u>	<u>215</u> <u>195</u>	<u>220</u> <u>200</u>
Пересування кроками вперед (14 м) і назад (14 м), с	<u>10,5</u> 10,8	<u>10,3</u> 10,6	<u>10,3</u> 10,6	<u>10,1</u> 10,4	<u>10,1</u> 10,4	<u>9,9</u> 10,2
Точність уколу в мішень діаметром 10 см з кроком вперед і випадом (10 спроб) (рапіра, шпага), к-сть влучань	<u>9</u> 9	<u>9, 10</u> 9, 10	<u>9, 10</u> 9, 10	<u>9, 10</u> 9, 10	<u>9, 10</u> 9, 10	<u>9, 10</u> 9, 10
Точність удару з кроком вперед і випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (10 спроб) (шабля), к-сть влучань	<u>9</u> 9	<u>9, 10</u> 9, 10	<u>9, 10</u> 9, 10	<u>9, 10</u> 9, 10	<u>9, 10</u> 9, 10	<u>9, 10</u> 9, 10
Участь у спортивних змаганнях (к-сть)	–	<u>7, 8</u> 7, 8	–	<u>8–10</u> 8–10	–	<u>10–12</u> 10–12
Результат виступу на офіційних спортивних змаганнях	1-5 ЧУ/ВЗ/МЗ (особисті спортивні змагання, відповідна вікова група) 1 ЧУ (командні спортивні змагання, відповідна вікова група) 1-8 ЧЄ/ЧС (відповідна вікова група)	1-3 ВЗ, 1-4 ЧУ/МЗ (особисті спортивні змагання, відповідна вікова група) 1, 2 ЧУ (командні спортивні змагання, відповідна вікова група) 1-8 ЧЄ/ЧС (відповідна вікова група)	1-3 ВТ, 1-3 ЧУ особиста першість (відповідна вікова група) 1, 2 ЧУ командна першість (відповідна вікова група) 1-8 ЧЄ/ЧС (відповідна вікова група) 1-3 МРЗ			

Примітки: у чисельнику – показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Зарахування спортсменів до ЗСОСП та переведення до наступного класу здійснюється з урахуванням виконаних контрольних нормативів (табл. 12).

Таблиця 12

**Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до 7–11 (12) класів ЗСОСП**

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги	Класи									
	7 клас		8 клас		9 клас		10 клас		11 (12) клас	
	вст.	вип.	вст.	вип.	вст.	вип.	вст.	вип.	вст.	вип.
Човниковий біг 4x15 м, с	<u>15,8</u>	<u>15,6</u>	<u>15,6</u>	<u>15,4</u>	<u>15,4</u>	<u>15,2</u>	<u>15,2</u>	<u>15,0</u>	<u>15,0</u>	<u>14,8</u>
	16,2	16,0	16,0	16,0	15,8	15,5	15,5	15,4	15,4	15,3
Стрибок у довжину з місця, см	<u>190</u>	<u>195</u>	<u>195</u>	<u>200</u>	<u>200</u>	<u>205</u>	<u>205</u>	<u>210</u>	<u>210</u>	<u>215</u>
	175	180	180	185	185	190	190	195	190	195
Пересування кроками вперед (14 м), с	<u>11,2</u>	<u>11,0</u>	<u>11,0</u>	<u>10,8</u>	<u>10,8</u>	<u>10,5</u>	<u>10,5</u>	<u>10,3</u>	<u>10,3</u>	<u>10,1</u>
	11,4	11,2	11,2	11,0	11,0	10,8	10,8	10,6	<u>10,6</u>	<u>10,4</u>
Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (10 спроб) (рапіра, шпага), к-сть влучань	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>9</u>	<u>9, 10</u>	<u>9, 10</u>	<u>9, 10</u>
	7	7	7	8	8	9	9	9, 10	9, 10	9, 10
Точність удару з випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (10 спроб) (шпага), к-сть влучань	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>9</u>	<u>9-10</u>	<u>9</u>	<u>9-10</u>
	7	7	7	8	8	9	9	9-10	9	9-10
Виконання норм та вимог для присвоєння спортивних розрядів	І юн. р.	ІІ р.	ІІ р.	ІІ р., 50 % І р.	ІІ р., 50 % І р.	І р.	І р.	КМСУ	КМСУ	КМСУ

Примітка: у чисельнику – показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

2) орієнтовний навчальний план-графік навчально-тренувального процесу для спортсменів груп підготовки.

Групи спеціалізованої підготовки ДЮСШ комплектуються з перспективних фехтувальників старшого юнацького віку, які пройшли підготовку в групах базової підготовки і успішно виконали відповідні вимоги з фізичної та спеціальної підготовки, а також норми та вимоги для присвоєння спортивних розрядів. Навчально-тренувальна робота планується з розрахунку 24–28 годин на тиждень. Рекомендуються 6–8-разові навчально-тренувальні заняття обсягом від 3 до 5 годин.

До груп спортивного удосконалення ШВСМ спортсмени зараховуються на підставі відповідності вимогам до спортивної підготовленості, встановленими цією Програмою. Встановлюється типовий режим навчально-тренувальної роботи 24–28 годин на тиждень. Рекомендуються 6–8-разові навчально-тренувальні заняття обсягом 3–5 годин. Головні завдання навчально-тренувальної роботи: всебічний фізичний розвиток і спеціалізація фізичних якостей спортсменів; оволодіння широким комплексом фехтувальних прийомів і дій, а також їх тактичними особливостями; придбання досвіду проведення змагальних поєдинків. Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ та груп спортивного удосконалення у ШВСМ подано в таблиці 13.

Таблиця 13

**Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ та груп спортивного удосконалення у ШВСМ**

Розділ підготовки	Кількість годин кожного місяця												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1-й рік навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	–	26
Загальна фізична підготовка	18	18	16	16	12	12	9	9	6	6	26	28	176
Спеціальна фізична підготовка	22	22	16	16	12	12	9	9	6	6	26	24	180
Техніко-тактична підготовка	60	62	70	70	78	76	82	84	90	88	50	52	862
У тому числі: бойова та суддівська практика	15	20	20	25	25	25	30	30	35	35	10	10	280
Здача контрольних нормативів	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	4
Загальна кількість годин	104	104	104	104	106	102	104	104	104	104	104	104	1248
2-й рік навчання													
Теоретична підготовка	2	2	4	2	4	2	2	2	4	2	–	–	26
Загальна фізична підготовка	18	18	12	12	14	14	11	10	8	8	33	32	190

Розділ підготовки	Кількість годин кожного місяця												Усьо- го на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
2-й рік навчання													
Спеціальна фізична підготовка	22	22	16	16	10	10	7	8	8	8	37	36	200
Техніко- тактична підготовка.	68	72	80	82	86	84	94	92	94	92	44	44	932
У тому числі: бойова та суддівська практика	20	25	25	30	30	30	35	35	35	35	10	10	320
Здача контрольних нормативів	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	4
Загальна кількість годин	112	114	112	112	114	110	114	112	114	112	114	112	1352
Більше 2-х років навчання													
Теоретична підготовка	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	–	–	30
Загальна фізична підготовка	22	22	17	17	14	14	10	10	10	10	36	38	220
Спеціальна фізична підготовка	20	20	15	15	12	12	10	10	6	6	38	36	200
Техніко- тактична підготовка.	72	80	84	86	94	92	100	98	104	100	46	46	1002
У тому числі бойова та суддівська практика	20	30	30	30	35	35	40	40	40	40	10	10	360
Здача контрольних нормативів	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	4
Загальна кількість годин	120	124	120	120	124	120	124	120	124	120	120	120	1456

На цьому етапі підготовки здійснюється комплексне вдосконалення усіх компонентів спортивної майстерності: фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки. Навчально-тренувальний процес будується на основі великого обсягу навантажень і передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів. Значне місце займають індивідуальні



уроки з тренером-викладачем та бойова практика. Спортсмени регулярно беруть участь у спортивних змаганнях і все частіше ставиться завдання показати кращий результат. На цьому етапі навчально-тренувальний процес будується з врахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Багато уваги приділяється формуванню індивідуального стилю бойової діяльності, розвитку спеціалізованих сприйнятів фехтувальників та навичок регулювання психічних станів у процесі спортивних змагань.

До 7 класу ЗСОСП спортсмени приймаються на конкурсній основі згідно встановленого порядку. Режим навчально-тренувальної роботи передбачає 24 академічних годин на тиждень. Рекомендуються 6–8-разові навчально-тренувальні заняття обсягом 3–5 годин. Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для 7–9 класів ЗСОСП подано в таблиці 14.

Таблиця 14

### Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для 7–9 класів ЗСОСП

Розділ підготовки	Кількість годин кожного місяця												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	–	–	24
Загальна фізична підготовка	16	16	12	12	8	8	6	6	4	24	28	28	168
Спеціальна фізична підготовка	28	20	16	16	12	12	8	8	4	16	18	18	176
Техніко-тактична підготовка.	52	68	72	72	84	84	82	84	90	52	30	52	822
У тому числі: бойова та суддівська практика	15	20	20	25	25	25	30	30	35	20	5	10	260
Здача контрольних нормативів	2	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–	4
Засоби відновлення	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	54
Загальна кількість годин	104	110	106	106	112	110	104	106	104	100	82	104	1248

Режим навчально-тренувальної роботи для спортсменів 10, 11 (12) класів у ЗСОСП передбачає 27 академічних годин на тиждень. Рекомендуються 6–8-разові навчально-тренувальні заняття обсягом 3–5 годин. Орієнтовний план-

графік розподілу годин на основні види підготовки спортсменів 10, 11 (12) класів ЗСОСП у річному циклі навчально-тренувального процесу представлений у таблиці 15.

Таблиця 15

**Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для 10, 11 (12) класів ЗСОСП**

Розділ підготовки	Кількість годин кожного місяця												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	2	2	2	4	4	4	2	4	4	–	–	30
Загальна фізична підготовка	16	12	8	8	8	8	6	6	6	14	48	32	172
Спеціальна фізична підготовка	20	20	14	14	12	10	10	10	10	12	24	30	186
Техніко-тактична підготовка.	72	86	94	94	94	100	100	92	94	74	16	42	958
У тому числі бойова та суддівська практика	20	30	30	30	35	35	40	40	40	40	10	10	360
Здача контрольних нормативів	2	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–	4
Засоби відновлення	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	8	54
Загальна кількість годин	116	124	122	122	122	126	124	116	118	108	94	112	1404

**6. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ та групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ, I-III курси ЗСОСП**

1) контрольні нормативи для зарахування (переведення) спортсменів до навчальних груп.

Тренери-викладачі мають контролювати важливі для цього етапу особистісні та психічні якості спортсменів – рівень мотивації, волю, психічну надійність, лідерство. Оцінюючи відповідність фехтувальника вимогам, що пред'являються спортсменам високого класу, увагу необхідно звернути на впевненість у своїх силах, стійкість до стресових ситуацій, бажання змагатися та тренуватися з більш сильними суперниками. Ці якості в багатьох випадках визначають перспективність фехтувальника.

Зарахування (переведення) до груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ та груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ має за мету визначити здібності спортсменів демонструвати високі результати. Окрім виконання контрольних нормативів (табл. 16, 17), оцінюють можливості спортсменів переносити напружену програму навчально-тренувальних занять, вміння мобілізуватися в умовах спортивних змагань, проявляти психічну стійкість, волю до перемоги.

Таблиця 16

**Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ**

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги	Увесь строк	
	вступні	перевідні
Човниковий біг 4x15 м, с	<u>14,6</u>	<u>14,4</u>
	15,2	14,0
Стрибок у довжину з місця, см	<u>220</u>	<u>225</u>
	200	205
Пересування кроками вперед (14 м) і назад (14 м), с	<u>9,9</u>	<u>9,7</u>
	10,2	10,0
Точність уколу в мішень діаметром 10 см з кроком вперед і випадом (10 спроб) (рапіра, шпага), к-сть влучань	<u>9, 10</u>	<u>9, 10</u>
	9, 10	9, 10
Точність удару з кроком вперед і випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (10 спроб) (шабля), к-сть влучань	<u>9, 10</u>	<u>9, 10</u>
	<u>9, 10</u>	<u>9, 10</u>
Виконання норм та вимог для присвоєння спортивного звання	МСУ	
Участь у спортивних змаганнях, кількість на рік	<u>12–14</u>	
	12–14	

Примітка: у чисельнику – показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Таблиця 17

**Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ**

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги	Увесь строк	
	вступні	перевідні
Човниковий біг 4x15 м, с	<u>14,6</u>	<u>14,4</u>
	15,2	14,0
Стрибок у довжину з місця, см	<u>220</u>	<u>225</u>
	200	205
Пересування кроками вперед (14 м) і назад (14 м), с	<u>9,9</u>	<u>9,7</u>
	10,2	10,0
Точність уколу в мішень діаметром 10 см з кроком вперед і випадом (10 спроб) (рапіра, шпага), к-сть влучань	<u>9, 10</u>	<u>9, 10</u>
	9, 10	9, 10
Точність удару з кроком вперед і випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (10 спроб) (шабля), к-сть влучань	<u>9, 10</u>	<u>9, 10</u>
	9, 10	9, 10

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги	Увесь строк	
	вступні	перевідні
Участь у спортивних змаганнях, кількість на рік	12-14 12-14	
Результат виступу на офіційних спортивних змаганнях	1-16 ОІ, 1-12 ЄІ/ЮОІ/ЧС, 1-6 ЧЄ/КС, 1-6 КЄ, 1-8 МЗ/ЧУ, 1, 2 КУ	

Примітка: у чисельнику – показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Однією з додаткових умов зарахування до груп підготовки до вищої спортивної майстерності та вищої спортивної майстерності, I–III курсів ЗСОСП є здоров'я спортсмена.

Таблиця 18

### Контрольні нормативи для зарахування (переведення) до I–III курсів ЗСОСП

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги	Курси					
	I курс		II курс		III курс	
	вступ.	випуск.	вступ.	випуск.	вступ.	випуск.
Човниковий біг 4x15 м, с	<u>14,8</u> 15,3	<u>14,6</u> 15,2	<u>14,6</u> 15,2	<u>14,4</u> 15,0	<u>14,6</u> 15,2	<u>14,4</u> 15,0
Стрибок у довжину з місця, см	<u>215</u> 195	<u>220</u> 200	<u>220</u> 200	<u>225</u> 205	<u>220</u> 200	<u>225</u> 205
Пересування кроками вперед (14 м) і назад (14 м), с	<u>10,1</u> 10,4	<u>9,9</u> 10,2	<u>9,9</u> 10,2	<u>9,7</u> 10,0	<u>9,9</u> 10,2	<u>9,7</u> 10,0
Точність уколу в мішень діаметром 10 см з кроком вперед і випадом (10 спроб) (рапіра, шпага), к-сть влучань	<u>8, 9</u> <u>8, 9</u>	<u>9, 10</u> <u>9, 10</u>	<u>8, 9</u> <u>8, 9</u>	<u>9, 10</u> <u>9, 10</u>	<u>8, 9</u> <u>8, 9</u>	<u>9, 10</u> <u>9, 10</u>
Точність удару з кроком вперед і випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (10 спроб) (шабля), к-сть влучань	<u>8, 9</u> 8, 9	<u>9, 10</u> 9, 10	<u>8, 9</u> 8, 9	<u>9, 10</u> 9, 10	<u>8, 9</u> 8, 9	<u>9, 10</u> 9, 10
Виконання норм та вимог для присвоєння спортивних звань та спортивних розрядів	КМСУ	КМСУ, 50 % МСУ	КМСУ, 50 % МСУ	МСУ	МСУ	МСУ
Участь у спортивних змаганнях (к-сть)		<u>10-12</u> 10-12		<u>12-14</u> 12-14		<u>12-14</u> 12-14

Примітка: у чисельнику – показники для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

2) орієнтовний навчальний план-графік навчально-тренувального процесу для спортсменів груп підготовки.

Групи підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ формуються з майстрів спорту України, які мають перспективу росту

спортивних результатів та відповідають орієнтовним критеріям відбору для зарахування (переведення) до відповідних груп ДЮСШ.

Групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ формуються з числа спортсменів, які тренуються на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень та виконали контрольні нормативи для зарахування (переведення) до відповідних груп ШВСМ.

Студентський склад ЗСОСП комплектується на конкурсній основі з числа осіб, які виявили здібності в спорті, пройшли попередню підготовку в закладах фізичної культури і спорту та позашкільної освіти, і кваліфікованих спортсменів, які здатні поповнити збірні команди України з видів спорту, та з урахуванням контрольних нормативів для зарахування (переведення) до I–III курсів ЗСОСП.

Цей етап характеризується індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки спортсменів, передбачає досягнення ними максимальних результатів. Зростає спеціалізованість тренувальних навантажень, особливо за рахунок змагальної практики. Обсяг та інтенсивність навчально-тренувальних занять досягають максимальних величин (табл. 19, 20).

Тижневий режим навчально-тренувальної роботи передбачає 32–36 годин. Рекомендується проводити від 6 до 10 навчально-тренувальних занять на тиждень обсягом 4–6 годин. Найбільший обсяг годин можливий для навчально-тренувальних занять бойовою практикою.

Важливою передумовою успішних навчально-тренувальних занять є повна довіра між тренером-викладачем і спортсменом. Хороші стосунки між тренером-викладачем і спортсменом позитивно впливають на результати, на поведінку спортсмена, підвищують його можливості переносити високі навантаження.

Таблиця 19

**Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ та I–III курсів ЗСОСП**

Розділ підготовки	Кількість годин кожного місяця												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Увесь строк навчання													
Теоретична підготовка	2	4	2	4	4	2	4	2	2	4	–	–	30
Загальна фізична підготовка	18	18	14	14	8	8	6	6	6	6	52	46	202
Спеціальна фізична підготовка	24	24	18	18	16	16	10	10	8	8	24	28	204

Розділ підготовки	Кількість годин кожного місяця												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Увесь строк навчання													
Техніко-тактична підготовка.	89	89	100	99	107	106	118	116	119	114	57	56	1170
У тому числі бойова та суддівська практика	20	20	30	30	40	40	50	50	50	50	10	10	400
Здача контрольних нормативів	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	4
Засоби відновлення	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	8	54
Загальна кількість годин	139	139	138	139	139	136	142	138	139	138	139	138	1664

Таблиця 20

**Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності у ШВСМ із тижневим навантаженням 36 годин**

Розділ підготовки	Кількість годин кожного місяця												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Увесь строк навчання													
Теоретична підготовка	4	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	–	36
Загальна фізична підготовка	30	22	14	14	10	10	8	10	6	6	56	52	238
Спеціальна фізична підготовка	30	32	20	20	20	20	16	16	16	16	24	30	260

Розділ підготовки	Кількість годин кожного місяця												Усьо- го на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Увесь строк навчання													
Техніко- тактична підготовка.	100	116	116	116	116	116	118	124	124	114	60	56	1276
У тому числі бойова та суддівська практика	20	30	40	40	50	50	50	50	50	50	13	10	453
Здача контрольних нормативів	2	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—	—	4
Засоби відновлення	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	12	58
Загальна кількість годин	170	178	156	158	154	152	150	156	152	146	150	150	1872

ПОГОДЖЕНО

Президент

Громадської організації

Федерація фехтування України



Михайло ІЛЛЯШЕВ

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бріскін Ю. А. Оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в ситуації спортивного двобою (на матеріалі дослідження спортсменів-фехтувальників) [автореферат]. Київ: Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. 1998. 24 с.
2. Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Задорожна О. Р. Обґрунтування засобу теоретичної підготовки юних фехтувальників (на прикладі провідних фехтувальників України). В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2013; с. 289–295.
3. Бріскін Ю. А., Задорожна О. Р., Пітин М. П. Інноваційні засоби підготовки спортсменів у фехтуванні: монографія: ЛДУФК, Львів, 2018.
4. Бусол В. А., Роцін І. Г. Обсяги та ефективність бойових дій кваліфікованих фехтувальників-шаблістів. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів: Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2005; с. 335–339.
5. Бусол В. А., Дьоміна О. В. Фехтування в Україні: історія та сучасний стан: навч. посіб. Київ: Літера-Графік; 2013. 71 с.
6. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
7. Дрюков В. О., Шуберт В. С. Підготовка спортсменів у фехтуванні на шаблях: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів: ЛДУФК; 2011. 246 с.
8. Дупнак І. В. Технологія початкового навчання фехтуванню на шаблях за системою завдань з використанням регламентованих конфліктних взаємодій. Молода спортивна наука України. 2009; с. 91–98.
9. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів: навч. посіб. Львів; 1993. 268 с.
10. Коробейніков Г. В., Приступа Є. Н., Коробейнікова Л. Г., Бріскін Ю. А. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Монографія, Л.: ЛДУФК, 2013. – 312 с.



11. Лопатенко Г. О. Вдосконалення швидкісних можливостей спортсменів, які спеціалізуються у фехтуванні з урахуванням динаміки вікового розвитку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010; с. 75–80.
12. Лопатенко Г. О. Застосування тренувальних та позатренувальних засобів у процесі передстартової підготовки кваліфікованих фехтувальників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012; 3, с. 9–13.
13. Лопатенко Г. О. Вплив позатренувальних засобів на ефективність реалізації техніко-тактичних дій фехтувальників. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. №3. с. 41–46.
14. Михалюк Є. Л., Малахова С. М., Черепок О. О. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів. Запоріжжя: ЗДМУ, 2016.
15. Павлова Ю. О., Виноградський Б. А. Відновлення у спорті: монографія, Л.: ЛДУФК, 2011, 204 с.
16. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 372 с.
17. Platonov V. N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook / VN Platonov – Kyiv: Olympic literature, 2004. – 808 p.
18. Рошін І. Г. Оптимізація техніко-тактичної підготовки фехтувальників-шаблістів на етапі спеціалізованої базової підготовки [дисертація]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2007. – 175 с.
19. Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. Гігієна спорту. Львів: НФВ “Українські технології”, 2012.
20. Семеряк З. С., Смирновський С. Б. Техніко-тактична підготовка фехтувальників на шпагах: стан та перспективи досліджень. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. – Л.: ЛДУФК, 2013. – Вип 17, т. 1. – С. 239–244.

21. Смирновський С. Б. Арсенал техніко-тактичних дій висококваліфікованих фехтувальників-шпажистів. In: Probleme actuale ale peşriei şi practicii culturii fizice (problems and practice of physical culture). Kishinev; 2014, s. 288–294.

22. Хохла А. І., Войтович І. Фізична підготовка фехтувальників-шпажистів на етапі попередньої базової підготовки. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2009. – Вип 1, с. 324–328.

23. Шевчук О. М. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих фехтувальників на шпагах з використанням комп'ютерного моделювання [автореферат]. Київ. 2010. 22 с.

24. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
I. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФЕХТУВАННІ.....	4
1. Загальна характеристика спортивної підготовки у фехтуванні.....	4
2. Зміст та завдання навчально-тренувального процесу відповідно до етапів багаторічної підготовки.....	4
3. Вікові особливості спортивної підготовки у фехтуванні.....	6
4. Відбір спортсменів на етапах підготовки.....	7
5. Зміст видів підготовки спортсменів у фехтуванні.....	8
6. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки.....	24
7. Форми організації навчально-тренувальних занять.....	28
8. Засоби та методи навчально-тренувальних занять.....	29
9. Облік та контроль навчально-тренувального процесу.....	31
10. Антидопінговий контроль.....	32
11. Організація виховної роботи.....	33
II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	34
1. Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп, вимоги до спортивної підготовленості спортсменів.....	34
2. Структура навчально-тренувального заняття.....	36
3. Групи початкової підготовки.....	37
4. Групи базової підготовки.....	40
5. Групи спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, групи спортивного удосконалення у ШВСМ та 7–11 (12) класи ЗСОСП.....	43
6. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ та групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ, I–III курси ЗСОСП.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ	

Додаток 1  
до Навчальної програми з  
фехтування для дитячо-  
юнацьких спортивних шкіл,  
шкіл вищої спортивної  
майстерності та закладів  
спеціалізованої освіти  
спортивного профілю із  
специфічними умовами  
навчання

### **Інструкція з техніки безпеки під час проведення навчально- тренувальних занять з фехтування**

1. Щорічно, перед початком першого навчально-тренувального заняття, тренер-викладач проводить зі спортсменами інструктаж з техніки безпеки і робить відповідний запис у журналі.
2. Без медичного обстеження і дозволу лікаря спортсмени не допускаються до навчально-тренувальних занять.
3. Навчально-тренувальні заняття в спортивному залі проводяться чітко за розкладом.
4. Заходити в зал та виходити з залу можна тільки з дозволу тренера-викладача.
5. Без тренера-викладача навчально-тренувальні заняття в спортивному залі суворо заборонені.
6. Фехтувальне спорядження та зброю видає тренер-викладач і черговий групи.
7. За 20–25 хв до початку роботи зі зброєю в спеціальних вправах, спортсмени мають провести розминання, звернувши особливу увагу на розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилів.
8. Перед початком роботи в парах кожен спортсмен зобов'язаний перевірити спорядження (маску, зброю, рукавицю, нагрудник тощо).
9. Категорично забороняється виконувати вправи зі зброєю та вести бій без маски, захисних обладунків.
10. Спортсмени зобов'язані, знаходячись без маски, тримати зброю вістрям донизу.
11. Усі вправи спортсмени виконують за командою або за завданням тренера-викладача.
12. Проводити тренувальні або змагальні поєдинки можна тільки за дозволом тренера-викладача.
13. Забороняється наносити грубі уколи, удари.
14. Після навчально-тренувальних занять спортсмени мають здати спорядження та зброю тренеру-викладачу або черговому по групі.
15. Категорично забороняється користуватись фехтувальним інвентарем, термін використання якого вийшов.

16. У разі нездужання або травми спортсмени зобов'язані доповісти про це тренеру-викладачу.

17. Тренер-викладач зобов'язаний володіти прийомами надання першої допомоги у разі виникненні травм.

18. Тренер-викладач несе особисту відповідальність за збереження життя і здоров'я спортсменів під час проведення навчально-тренувальних занять.

Додаток 2  
до Навчальної програми з  
фехтування для дитячо-  
юнацьких спортивних шкіл,  
шкіл вищої спортивної  
майстерності та закладів  
спеціалізованої освіти  
спортивного профілю із  
специфічними умовами  
навчання

**Перелік  
спортивного одягу, спортивного спеціального взуття, спортивного  
інвентарю індивідуального користування та встановлення строків їх  
використання**

№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, спортсменів, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
1	Бюстгальтер захисний	12	
2	Гольфи білі	1	
3	Електрокуртка (рапіра, шабля)	4	
4	Електронакінечник рапирний (5 штук)	3	
5	Електронакінечник шпажний (5 штук)	3	
6	Електрорапіра FIE в зборі (5 штук)	2	
7	Електрорапіра в зборі (5 штук)	2	
8	Електрошнури по 3 штуки для кожного виду зброї	6	
9	Електрошпага FIE в комплекті (5 штук)	2	
10	Електрошпага в зборі (5 штук)	2	
11	Клинок електрорапіри FIE (5 штук)	2	
12	Клинок електрорапіри (5 штук)	2	
13	Клинок електрошпаги (5 штук)	2	
14	Клинок електрошпаги FIE (3 штуки)	2	
15	Клинок рапіри простий (5 штук)	2	
16	Клинок шаблі (5 штук)	2	
17	Клинок шпаги простий (5 штук)	2	
18	Костюм фехтувальний	6	
19	Костюм фехтувальний FIE	4	

## Продовження додатка 2

№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, спортсменів, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
20	Майка для використання у безпроводній системі реєстрації уколів/ударів	3	
21	Маска	6	
22	Маска тренерська		24
23	Маска FIE	6	
24	Набічник	12	
25	Набічник FIE	6	
26	Нагрудник тренувальний	12	
27	Проста рапіра в зборі (3 штуки)	12	
28	Проста рапіра з комплектом запасних клинків (5 штук)		12
29	Проста шпага (3 штуки)	12	
30	Проста шпага з комплектом запасних клинків (5 штук)		12
31	Раковина захисна	3	
32	Рукавиця фехтувальна	3	
33	Рюкзак спортивний	12	12
34	Сумка спортивна	12	12
35	Тренерська куртка		24
36	Тренерська накладка для ноги		24
37	Тренерська накладка для стопи		24
38	Тренерська рукавиця		24
39	Тренерський рукав		24
40	Туфлі фехтувальні	3	6
41	Чохол для зброї	12	
42	Шабля в зборі (3 штуки)	1	
43	Шабля з комплектом запасних клинків (5 штук)		12

Примітка: Сітка маски та поламани клинки не ремонтуються. Якщо термін дії інвентарю не використаний, а поломки істотні, дозволяється списання.

Додаток 3  
до Навчальної програми з  
фехтування для дитячо-  
юнацьких спортивних шкіл,  
шкіл вищої спортивної  
майстерності та закладів  
спеціалізованої освіти  
спортивного профілю із  
специфічними умовами  
навчання

**Перелік  
спортивного обладнання, спортивного інвентарю**

Найменування спортивного обладнання та інвентарю	Строки використання у роках
Еталон для перевірки опору пружини наконечників шпаги і рапіри	5
Фехтувальна доріжка	2
Щупи для перевірки ходу запалювання і додаткового ходу наконечника шпаги	2
Контрольно-вимірювальні, суддівські та інформаційні засоби	
Електрофіксатор	2
Змотувач	2
Колона для дублювання сигналів електрофіксатора	5
Лампа дублювання сигналів електрофіксатора	5
Табло для демонстрації результатів змагань	5
Хронограф	5
Технічні засоби, обладнання та інвентар	
Валіза/сумка для транспортування електрофіксатора	5
Стенд-тестер для перевірки зброї, спорядження та інвентарю	5