

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ» ПГО
З.И. Гаврилова
Приказ № 17/от «10» 02 2023



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Программа по фехтованию разработана в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта фехтование, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 877 от 31.10.2022

Срок реализации Программы:

На этапе начальной подготовки - 3 года;

На учебно-тренировочном этапе – 2- 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 8 лет;

Составитель: инструктор - методической
Золотова О.Е.

Оглавление:

Оглавление.....	2
I. Общие положения.....	3
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»	3
1.2. Цель программы.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем Программы.....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	23
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	25
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	27
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	29
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
III. Система контроля.....	37
3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.....	37
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	37
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	38
IV. Рабочая программа по виду спорта фехтование.....	46
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	50
4.2. Учебно-тематический план.....	79
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	80
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	81
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	82
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	88
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	89

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке фехтовальщиков с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 № 877¹ (далее – ФССП).

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

совершенствование тренировочного процесса начинающих спортсменов. В системе многолетней подготовки юных фехтовальщиков.

В спортивных школах освоение фехтования начинается. В группах начальной подготовки с 8-летнего возраста. В данной программе. В формате распределения занятий В годичном цикле приведено содержание технико-тактической подготовки юных фехтовальщиков на рапирах В течение первых двух лет.

Исходя из общих направлений воспитания и подготовки спортсменов, сформулированы следующие задачи для тренировочного процесса начинающих фехтовальщиков:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- овладение техникой и тактикой фехтования на рапирах, освоение тактических знаний и умений, способствующих успешному применению действий. В спортивном поединке;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по фехтованию на рапирах;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств, патриотизма, а также устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

Совокупность перечисленных основных задач конкретизируется на отдельных этапах тренировочного процесса системой частных задач, находящихся в определенной взаимосвязи и соподчинении.

Программа предполагает распределение учебного материала, расположенного. В определенной последовательности. С постановкой ведущих тренировочных задач по овладению техническими навыками.

Программный материал освоения спортивного фехтования с 11 до 18 лет предусматривает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области фехтования, освоение правил вида спорта, изучение истории фехтования, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд страны, края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по фехтованию.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

С самых далёких времен рапиру считают матерью фехтования, потому что искусство владения этим оружием формирует представление о том, как вести бой с противником. В таких базовых положениях, как «право атаки» и «право ответа», заложен глубокий смысл, лежащий в основе понимания поединка как стройной системы владения холодным оружием, регламентирующей способы и моменты применения атак и средств противодействия атакам.

В фехтовании на рапирах важнейшей составляющей считается техника владения оружием, потому что поражаемая поверхность в поединках - это лишь туловище и спина, следовательно, повышаются требования к точности укола, которая во многом зависит от техники владения оружием. Рапирист на поле боя должен быть в равной степени подготовлен к применению действий нападения и защиты, уметь разнообразно использовать как атаки, так и средства противодействия атакам и наносить точные уколы в различные секторы поражаемой поверхности. Вместе с тем реализация разнообразных средств единоборства в поединке во многом определяется уровнем тактической подготовленности фехтовальщика, значимость которой в поединке чрезвычайно высока.

Современная рапира - довольно легкое оружие (вес его составляет примерно 500г.), а для детей 8-летнего возраста она намного легче и короче, что не требует большой физической силы для управления оружием.

Соревновательная деятельность сильнейших в мире фехтовальщиков на рапирах отличается ярко выраженным атлетизмом, высокой скоростью маневрирования по полю боя и большой пространственной неопределенностью при завершении нападений в связи с частым направлением клинка захлестными движениями в различных плоскостях в момент нанесения укола. Вместе с тем следует понимать, что одна из основных особенностей фехтования на рапирах состоит в умении проникать острием клинка сквозь защитные движения оружием, которые использует противник. Другое дело, как это выполнять: с помощью переводов или переносов. Конечно же освоение техники фехтования на рапирах на этапе начальной подготовки, да и в более старших группах не предусматривает завершение нападений с помощью купе и захлестов.

Для современных поединков на рапирах характерны предельная быстрота, внезапность, уколы в различные части туловища противника, включая спину и нижние секторы поражаемой поверхности. Все это приносит в бои на рапирах высокий уровень психической напряженности, к условиям которой не всегда легко адаптироваться без должного соревновательного опыта и использования средств специальной подготовки.

Высока значимость и тактической подготовки, содержание которой в поединке, в первую очередь, диктуется тактической правотой, которую необходимо обеспечить при реализации атакующих или защитных намерений. Вместе с тем достижение тактического приоритета в схватке требует от рапириста высокой мобильности и динамичности использования приемов передвижений, поскольку только совершенное маневрирование позволяет спортсмену точно подобрать дистанцию и момент для реализации завершающих действий.

В спортивном фехтовальном бою техника и тактика взаимосвязаны, и единоборство соревнующихся характерно противопоставлением намерений, реализуемых с помощью различных двигательных действий. Для понимания содержания спортивного боя на рапирах целесообразно представить его

компоненты в виде технических приемов и боевых действий, которые в данной программе приведены для каждого года тренировки.

Тренировочный процесс с группой начальной подготовки строится под руководством тренера. Комплектование групп проводится в начале тренировочного сезона (сентябрь - октябрь) при условии медицинского допуска занимающихся.

Занятия в группах начинающих фехтовальщиков на рапирах проводятся с использованием укороченного и облегченного оружия. Предусмотрен также учет тренировочной нагрузки, постепенность ее увеличения и сочетания с осваиваемым материалом.

При планировании работы в группах начальной подготовки нецелесообразно деление годового цикла на периоды. Однако, учитывая различия задач и возможностей построения процесса подготовки во время учебы в школе и в дни каникул, можно предусматривать изменения в недельных циклах тренировки. Тренировочная нагрузка и количество занятий в годовом цикле рассчитаны на 48 недель, имея в виду каникулярное время для детей и календарный отпуск тренера.

В период летних каникул, если у ребенка есть возможность отправиться в спортивный лагерь, его тренировочный процесс продолжится в формате совершенствования двигательной подготовки и в меньших объемах техники освоенных приемов владения оружием.

Оставшееся до начала нового спортивного сезона время следует посвятить активному отдыху и по возможности, если позволяет пространство, выполнять в виде зарядки приемы нападения и маневрирования, упражнения со скакалкой и совершать пробежки от одного до трех километров.

Основными формами осуществления спортивной подготовки на данном возрастном этапе являются:

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

Объем Программы

Структура многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по фехтованию;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям фехтованием и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения высоких спортивных результатов является воспитательный процесс и уровень интеллектуальных способностей спортсмена;

- соревновательный процесс регламентирует организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемых организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки в спортивном фехтовании предусматривает следующее:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по спортивному фехтованию предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица 1).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Система предусматривает следующее:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств на возрастных этапах, наиболее благоприятных для этого.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов необходимо обеспечить решение конкретных задач на каждом этапе многолетней тренировки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах.

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься спортивным фехтованием. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать

нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

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

В практике подготовки фехтовальщиков различного возраста и квалификации выделены семь форм организации занятий:

- групповое занятие;
- боевая практика;
- индивидуальный урок;
- занятия по физической подготовке;
- занятия по теоретической подготовке;
- контрольные соревнования;
- официальные соревнования.

Все перечисленные формы организации занятий могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно, вне связи друг с другом.

Групповое занятие занимает основное место при построении процесса подготовки фехтовальщиков. **На этапе начальной подготовки** групповое занятие имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности.

Боевая практика на этапе начальной подготовки представляет собой тренировочное занятие продолжительностью до 2-х часов, насыщенное сериями поединков с перерывами между ними, как без учета их результатов, так и проведенных на определенное количество уколов (ударов). Боевой практикой создается функциональная подготовленность фехтовальщиков и регулируется ее уровень, оптимизируется состав действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках.

Индивидуальный урок в системе подготовки фехтовальщиков является самостоятельной формой организации тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (двигательный аппарат и психическую сферу), помехоустойчивость и воспитание морально-психологических установок.

Для спортсменов **на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства** объемы занятий по физической подготовке снижаются, но остаются обязательными и планируются в каждом недельном цикле, кроме соревновательного (особенно в дни с двухразовыми тренировками).

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности фехтовальщиков, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса отбора и комплектования команд.

Типовая направленность занятия по фехтованию. Цель и содержание занятия должны, прежде всего, обеспечить комплексность воздействия на подготовленность фехтовальщика практически в каждом занятии. Однако очевидна необходимость выделения конкретной направленности занятий, взаимосвязанной с периодом годового цикла (в том числе учитывая близость очередных соревнований и их значимость), планами технико-тактической и психологической подготовки и др.

В практике тренировочной работы с фехтовальщиками имеет место следующая направленность занятий:

- обучение новым приемам и действиям, разновидностям выполнения, комбинациям, тактическим умениям их подготовки и применения;
- совершенствование базовых действий, тактических умений в типовых ситуациях;
- опробование разновидностей действий и ситуаций их применения, тактических составляющих ведения схваток, боев;
- повторение излюбленных действий, способов их подготовки в привычных ситуациях;
- повышение технико-тактического уровня, специальной тренированности;
- повышение надежности применения действий в неожиданных ситуациях;
- совершенствование состава и повышение результативности действий в определенных ситуациях (наступление, оборона, приоритет, предупреждение, прессинг свой и противника);
- подготовка к поединкам с отдельными противниками, к соревнованию с определенной системой;

- создание психологических предпосылок для ускорения переноса освоенных действий в условия боя, повышение уровня готовности к соревнованию;
- оптимизация состава действий, тактических компонентов их подготовки и применения, регулирования психического состояния;
- диагностика состояния специальной тренированности, уровня овладения отдельными разделами технико-тактической подготовленности;
- показ приемов, действий, методики обучения и технико-тактического совершенствования.

Подобная типовая направленность занятий позволяет фокусировать внимание тренеров и спортсменов на совершенствовании конкретных составляющих технико-тактической и интеллектуальной подготовленности.

Формы проведения упражнений. В тренировочном процессе фехтовальщиков выделены следующие формы проведения упражнений:

- тренировочные бои;
- соревновательные бои;
- индивидуальный урок;
- общефизическая разминка;
- специальная разминка;
- самостоятельное совершенствование приемов передвижений;
- имитационное совершенствование движений оружием в боевой стойке и в передвижении;
- упражнения с мишенью и тренажером;
- упражнения с партнером;
- контрольные соревнования;
- одиночные и групповые упражнения в совершенствовании двигательных качеств в игровых и других видах спорта;
- обсуждение тактических, морально-психологических и методических сторон подготовки.

Разнообразие форм проведения упражнений в занятиях по фехтованию позволяет решать, как задачи повышения (сохранения) уровня всех сторон подготовленности спортсменов (технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной), так и частные задачи тренировочного занятия. Каждая из форм проведения упражнений предназначена для реализации конкретных педагогических задач повышения отдельных сторон подготовленности фехтовальщиков и требует избирательного использования средств и методических приемов выполнения упражнений.

Специфические методы тренировки. Для достижения высокого техникотактического уровня необходимо применять средства и методы, которые в полной мере содействуют совершенствованию присущих фехтованию качеств и навыков.

Тренировка без противника применяется для овладения основными положениями, приемами передвижений и движений оружием, а также для

совершенствования необходимых фехтовальщику качеств в независимых от действий противника ситуациях.

Тренировка с условным противником. Условным противником являются вспомогательные приспособления и тренажеры, мишени и др. В используемых упражнениях специализируются проявления зрительного анализатора (прежде всего в оценке дистанции) и кинестезические ощущения, адекватные соревновательной деятельности. При взаимодействии с условным противником возрастают требования к точности выполнения приемов, создаются условия для превращения приемов в преднамеренные действия.

Тренировка с партнером используется для овладения техникой движений оружием и тактическими компонентами действий, совершенствования специализированных умений при активной помощи или сопротивлении партнера. При освоении и совершенствовании приемов и действий фехтования партнер может создавать как облегченные условия применения осваиваемых действий, так и выступать в роли противника.

Тренировка с партнером развивает способность к осмысленным действиям, помогает понять взаимозависимость между средствами ведения поединков. Выполнение приемов и действий в упражнениях с партнером создает предпосылки для улучшения деятельности в вариативных ситуациях спортивного поединка.

К основным видам упражнений с партнером относятся:

- упражнения в передвижениях, переменах позиций и соединений, когда фехтовальщики продолжают совершенствование приемов передвижений и управления клинком во взаимодействии с партнером;

- упражнения в выполнении атак, защит с ответом (взаимопомощь), когда один партнер получает задание на отработку определенного приема (действия), а другой - обслуживает его, то есть создает ситуацию для успешного выполнения заданного действия;

- игровые упражнения в защитах и ответах «рипостная игра», когда партнеры поочередно и непрерывно на протяжении определенной серии движений выполняют защиты от угроз нанесения укола (удара) и ответы; сначала даются задания на выполнение обусловленных нападений, защит с ответом, потом упражнения могут усложняться включением заданий на выполнение ответов с ускорением в неожиданный момент, с финтами, с применением повторных попыток нанести укол, опережающий ответ противника (ремиз);

- упражнения во взаимоуроках, когда один из партнеров получает задание тренировать другого в индивидуальном уроке по заданию тренера, применяя разнообразные манипуляции оружием, создавая обстановку для выполнения заданных действий;

- упражнения в «контрах», представляющие собой тренировку в применении изученных действий в парах, приближая условия выполнения к соревновательным; по заданию тренера один партнер должен атаковать,

другой - отразить атаку и нанести ответный укол (удар) в ситуации с ограниченным маневром назад; сначала упражнения выполняются как одноактные схватки, затем усложняются продолжением и развитием до двух(много)актных схваток; упражнения в «контрах» бывают обусловленные, с выбором и необусловленные.

Индивидуальные уроки, во время которых тренер поочередно обучает спортсменов, непосредственно взаимодействуя с ними своим клинком; тренер выступает одновременно и в роли учителя, и в роли противника, создавая различные ситуации для подготовки и применения заданных действий; в зависимости от конкретных задач, этапа подготовки и контингента занимающихся индивидуальные уроки могут быть уроками обучения (направлены на освоение отдельных технических приемов и действий в относительно простых условиях), уроками тренировки (направлены на совершенствование двигательных навыков и тактических способностей, а также развитие физических и психических качеств, необходимых для успешных действий в фехтовальных боях, уроками боя (направлены на развитие у занимающихся тактического мышления, способности быстро оценивать возникшую обстановку, создавать выгодные тактические ситуации и использовать их, применяя соответствующие действия).

Учебные бои (бои по заданию), когда партнеры, получив специальные установки тренера атаковать или защищаться, совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения применять избранные действия в условиях единоборства с «противником».

Тренировочные бои («вольные» бои), когда спортсменам предоставляется свобода в выборе средств ведения боя, решая основную задачу обыграть противника, используя и создавая моменты для эффективного применения боевых действий; позволяют анализировать ситуацию, находить причины неудачных попыток и повторно создавать ситуацию для исправления технических и тактических ошибок.

Соревновательные бои, в которых оттачиваются тактические способности, развиваются боевые качества, приобретается специальная выносливость к перенесению интенсивных и длительных нервных напряжений; должны быть разнообразными:

- личными и командными,
- с выбыванием после поражения,
- с задачей дольше продержаться на дорожке в качестве победителя,
- с ведением боев на различное количество уколов (ударов),
- с гандикапом (форой) и т.п.

Структура системы многолетней спортивной подготовки

Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной спортивной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.

Фехтование относится к единоборствам с оружием, следовательно, на технико-тактическую подготовку должно отводиться наибольшее количество часов. В процессе многолетней тренировки объемы часов, направленных на освоение техники и тактики фехтования, постепенно увеличиваются. (таблица 2)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	936-1248	1248-1664

Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спортивном фехтовании от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет в истощенном состоянии.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы,

направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Объем тренировочной нагрузки в годовом календарном тренировочном графике рассчитывается с учетом периода годичного цикла подготовки (подготовительный, основной - соревновательный, переходный), а также с учетом возможности аренды помещений (так как в летний период аренда отсутствует) и пропускной способности залов, согласно нормативным требованиям, из расчета количества занимающихся на одну фехтовальную дорожку/чел.:

- на этапе начальной подготовки - 7 чел.,
- на тренировочном этапе - 5-6 чел.,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 3-4 чел.

В условиях занятий в спортивной школе, обучающиеся посещают тренировку один раз в день (согласно нормативу), так как они учатся в школе и других учебных заведениях. Группы ВСМ состоят из спортсменов, которые являются членами сборных команд и тренируются по индивидуальному плану. Объемы тренировочной нагрузки для спортсменов на тренировочных сборах увеличиваются до 28-32 часов, так как занятия проводятся 2 раза в день).

В таблице 3 представлены нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки по спортивному фехтованию на разных этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	19-22	16-17	13-14	8-10	5-6	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-13	9-11	8-9	5-7	3-4	3-4
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	4-5	6-8	8-10
4.	Технико-тактическая	50-60	60-65	65-70	65-75	65-75	65-75
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-5	4-5	5-8	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-5	2-7	2-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6	3-8

С учетом специфики вида спорта фехтование определяются следующие особенности тренировочной работы.

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта фехтование определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта

фехтование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование, с учетом постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы в виде спорта фехтование по этапам многолетней тренировки представлены в таблице 3.

2.5. Требования к объему соревновательной деятельности

По плану подготовки на первом году тренировки начинающие рапиристы участвуют в двух официальных соревнованиях, а на втором году в четырех. Вместе с тем регламентация количества соревнований может быть изменена в зависимости от региона и соответственно регионального календаря спортивных соревнований по фехтованию. Если массовость позволяет, начинающие рапиристы могут участвовать в турнирах регионального масштаба, однако не везде можно найти такое количество начинающих фехтовальщиков, которое позволяет провести, например, первенство края или области.

В этом случае ограничиваются турнирами внутри спортивной школы или соревнованиями участием небольшого количества начинающих фехтовальщиков из двух, нескольких школ или клубов.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки занимающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта фехтование представлены в таблице 6.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в спортивном фехтовании многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях. (таблица 4)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	4	4	4	6
Отборочные	-	-	6	8	10	10
Основные	-	1	2	2	2	2

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица 4).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам их проведения;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по спортивному фехтованию;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 5)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Пределная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.6. Требования к участию лиц, проходящих подготовку на тренировочном этапе, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «фехтование»;
- соответствие требованиям реализации программ на тренировочном этапе;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по фехтованию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» и указанных в таблице 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение.

Психофизические состояния, возникающие у спортсменов в результате спортивной деятельности, представлены в таблице 6.

Таблица 6

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
В тренировочной	радость, удовлетворенность, воодушевление, тревожность, неуверенность.
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия

В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

Примечание. Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Годовой план спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Вместе с тем по многочисленным просьбам руководителей и тренеров спортивных школ необходимо учесть, что во время летних каникул, школьники далеко не всегда продолжают подготовку в формате летних спортивно-оздоровительных лагерей. К тому же тренер, работающий с детской группой, также имеет право реализовать положенный ему календарный отпуск. Следовательно, годовой план подготовки было бы правильней рассчитывать на 48 недель. В случае, если родители ребенка находят возможность отправить его в спортивно - оздоровительный лагерь, он в течение одного

или двух месяцев совершенствует физическую подготовку, что и находит отражение в дополнительных часах, отведенных для этой цели. Предполагается при этом, что дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера на данный период времени.

Содержание тренировочной работа в годичном цикле предполагает:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практики;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Объемы часов по видам подготовки в годичном цикле, виды подготовки и соотношение их объемов в структуре тренировочного процесса представлены в таблице 2.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с Приложениями к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» № 4 и № 10. При проведении спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, нормированная часть рабочего времени тренера составляет не менее 6 часов в день. На самостоятельную подготовку отводится 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом специфики вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и не может превышать на этапе начальной подготовки - 2 часов. Вместе с тем на тренировочном этапе объем часов колеблется от 12 до 18 часов неделю в зависимости от периода тренировки и, соответственно, возраста спортсменов.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «фехтование».

При составлении годового плана подготовки фехтовальщиков рассчитываются часы, отводимые на следующие составляющие планирования:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка, куда входит:
 - а) совершенствование передвижений;
 - б) индивидуальные уроки;
 - в) упражнения с партнером;
 - г) тренировочные бои;
 - д) соревновательные бои;
 - е) теоретическая подготовка;
 - ж) участие в официальных соревнованиях.

Календарный план воспитательной работы

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

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил", которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19.10.2005 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 24, ст.2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 N 240-ФЗ "О ратификации Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил" Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 07.11.2019, и международных стандартов Всемирного антидопингового агентства (далее - ВАДА).

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов;
3. Проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг- контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Фехтование является олимпийским видом спорта. На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в

продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации,

обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1 -2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики

Одним из видов спортивной подготовки является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по фехтованию. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Фехтование как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса фехтовальщиков, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе фехтования.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения фехтованию. Поочередно выполняя обязанности инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией фехтования, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у лиц, проходящих спортивную подготовку 1, 2 и 3 года подготовки. Судейская практика дает возможность фехтовальщикам получить квалификацию судьи по фехтованию.

В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки фехтовальщиков с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с действующим законодательством,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача.

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение текущих медицинских наблюдений и периодических медицинских обследований спортсменов осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе обследования независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам обследования включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа обследования, согласно которой оно проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе обследования производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-педагогический контроль за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе врачебно- педагогического контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

Врачебно-педагогический контроль проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных врачебно-педагогического контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень

соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения врачебно-педагогического контроля является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

Врачебно-педагогический контроль проводят на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

Врачебно-педагогический контроль осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов врачебно-педагогического контроля, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

Врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов:

- 1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2- й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3- й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4- й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5- й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

Углубленное медицинское обследование спортсменов

Углубленное медицинское обследование спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам углубленного медицинского обследования оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

Углубленное медицинское обследование спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Углубленное медицинское обследование занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Углубленное медицинское обследование зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Углубленное медицинское обследование проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы углубленного медицинского обследования определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Углубленное медицинское обследование занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины

амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа углубленного медицинского обследования составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

- 1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,
 - 2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,
 - 3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,
 - 4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.
- По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

III. Система контроля

3.1. Система контроля и зачетные требования

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фехтование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фехтование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»; изучить антидопинговые правила;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;
выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания
антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их
нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных
спортивных соревнованиях;

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

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

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы

На следующие этапы спортивной подготовки зачисляются обучающиеся,
успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы общей физической и
специальной физической подготовки:

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Девушки

№п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Баллы
		1 год	2 год	3 год	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1	Бег на 30 м., с	6,3	5,6	5,4	5
		6,5	5,8	5,5	4
		6,7	6,0	5,6	3
		6,9	6,2	5,7	2
		7,1	6,4	5,8	1
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см.	+7	+10	+10	5
		+6	+9,5	+9,5	4
		+5	+9	+9	3
		+4	+8,5	+8,5	2
		+3	+8	+8	1
3	Прыжок в длину с места, см.	125	140	155	5
		120	135	150	4
		115	130	145	3
		110	125	140	2
		105	120	135	1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	8	9	10	5
		7	8	9	4
		6	7	8	3
		5	6	7	2
		4	5	6	1
2. Нормативы специальной физической подготовки					
1	Непрерывный бег в свободном темпе	8.00	9.00	10.00	5
		7.45	8.45	9.45	4
		7.30	8.30	9.30	3
		7.15	8.15	9.15	2
		7.00	8.00	9.00	1
2	Бег на 14 м.	4,4	3,8	3,6	5
		4,5	3,9	3,7	4
		4,6	4,0	3,8	3
		4,7	4,1	3,9	2
		4,8	4,2	4,0	1
3	Челночный бег 2х7 м.	8,2	7,0	6,6	5
		8,6	7,2	6,7	4
		9,1	7,4	6,8	3
		9,4	7,6	6,9	2
		9,8	7,8	7,0	1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Мальчики

№п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)			Баллы
		1 год	2 год	3 год	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1	Бег на 30 м., с	6,1	5,4	5,1	5
		6,3	5,6	5,2	4
		6,5	5,8	5,3	3
		6,7	6,0	5,4	2
		6,9	6,2	5,5	1
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см.	+5	+6	+6	5
		+4	+5	+5	4
		+3	+4	+4	3
		+2	+3	+3	2
		+1	+2	+2	1
3	Прыжок в длину с места, см.	130	150	165	5
		125	145	160	4
		120	140	155	3
		115	135	150	2
		110	130	145	1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	11	14	14	5
		10	13	13	4
		9	12	12	3
		8	11	11	2
		7	10	10	1
2. Нормативы специальной физической подготовки					
1	Непрерывный бег в свободном темпе	8.00	9.00	10.00	5
		7.45	8.45	9.45	4
		7.30	8.30	9.30	3
		7.15	8.15	9.15	2
		7.00	8.00	9.00	1
2	Бег на 14 м.	4,0	3,6	3,4	5
		4,1	3,7	3,5	4
		4,3	3,8	3,6	3
		4,4	3,9	3,7	2
		4,6	4,0	3,8	1
3	Челночный бег 2х7 м.	6,8	5,8	5,2	5
		7,0	6,0	5,3	4
		7,2	6,2	5,4	3
		7,4	6,4	5,5	2
		7,6	6,6	5,6	1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Девушки

№п/п	Контрольные нормативы	Тренировочные группы (на конец учебного года)					Баллы
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см.	+10	+13	+15	+18	+20	5
		+9	+12	+14	+17	+19	4
		+8	+11	+13	+16	+18	3
		+7	+10	+12	+15	+17	2
		+6	+9	+11	+14	+16	1
2	Прыжок в длину с места, см.	153	163	173	183	192	5
		151	161	171	181	190	4
		149	159	169	179	189	3
		147	157	167	177	187	2
		145	155	165	175	185	1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	13	15	17	19	20	5
		12	14	16	18	19	4
		11	13	15	17	18	3
		10	12	14	16	17	2
		9	11	13	15	16	1
4	Подтягивание из виса на низкой перекладине, раз	15	16	17	18	19	5
		14	15	16	17	18	4
		13	14	15	16	17	3
		12	13	14	15	16	2
		11	12	13	14	15	1
5	Поднимание туловища лежа на спине, раз (30 сек)	31	32	33	34	35	5
		30	31	32	33	34	4
		29	30	31	32	33	3
		28	29	30	31	32	2
		27	28	29	30	31	1
2. Нормативы специальной физической подготовки							
1	Челночный бег 4x14 м.	16,0	15,7	15,5	15,5	15,2	5
		16,1	15,8	15,6	15,6	15,3	4
		16,2	15,9	15,7	15,7	15,4	3
		16,3	16,0	15,8	15,8	15,5	2
		16,4	16,1	15,9	15,9	15,6	1
2	Бег на 14 м.	3,6	3,6	3,6	3,4	3,4	5
		3,7	3,7	3,7	3,5	3,5	4
		3,8	3,8	3,8	3,6	3,6	3
		3,9	3,9	3,9	3,7	3,7	2
		4,0	4,0	4,0	3,8	3,8	1
3	Челночный бег 2x7 м.	6,6	6,6	6,6	6,4	6,4	5
		6,7	6,7	6,7	6,5	6,5	4

		6,8	6,8	6,8	6,6	6,6	3
		6,9	6,9	6,9	6,7	6,7	2
		7,0	7,0	7,0	6,8	6,8	1
4	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м. раз.	17	17	18	17	18	5
		16	16	17	16	17	4
		15	15	16	15	16	3
		14	14	15	14	15	2
		13	13	14	13	14	1
5	И.П. упор сидя, спиной к направлению движения 14 м., сек.	5,4	5,4	5,2	5,2	5,0	5
		5,5	5,5	5,3	5,3	5,1	4
		5,6	5,6	5,4	5,4	5,2	3
		5,7	5,7	5,5	5,5	5,3	2
		5,8	5,8	5,6	5,6	5,4	1
6	И.П. упор лежа, по направлению движения 14 м., сек.	5,4	5,4	5,2	5,2	5,0	5
		5,5	5,5	5,3	5,3	5,1	4
		5,6	5,6	5,4	5,4	5,2	3
		5,7	5,7	5,5	5,5	5,3	2
		5,8	5,8	5,6	5,6	5,4	1
3. Уровень спортивной квалификации							
До трех лет – спортивный разряд «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»							
Свыше трех лет - спортивный разряд «третий разряд», «второй разряд», «первый разряд»							

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Юноши

№п/п	Контрольные нормативы	Тренировочные группы (на конец учебного года)					Баллы
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см.	+9	+12	+14	+17	+17	5
		+8	+11	+13	+16	+16	4
		+7	+10	+12	+15	+15	3
		+6	+9	+11	+14	+14	2
		+5	+8	+10	+13	+13	1
2	Прыжок в длину с места, см.	180	200	220	240	240	5
		175	195	215	235	235	4
		170	190	210	230	230	3
		165	185	205	225	225	2
		160	180	200	220	220	1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	22	26	30	34	42	5
		21	25	29	33	40	4
		20	24	28	32	38	3
		19	23	27	31	36	2
		18	22	26	30	34	1
4	Подтягивание из виса на высокой	8	9	10	11	12	5
		7	8	9	10	11	4

	перекладине, раз	6	7	8	9	10	3
		5	6	7	8	9	2
		4	5	6	7	8	1
5	Поднимание туловища лежа на спине, раз (30 сек)	36	36	39	39	41	5
		35	35	38	38	40	4
		34	34	37	37	39	3
		33	33	36	36	38	2
		32	32	35	35	37	1
2. Нормативы специальной физической подготовки							
1	Челночный бег 4x14 м.	15,6	15,1	14,6	14,1	13,6	5
		15,7	15,2	14,7	14,2	13,7	4
		15,8	15,3	14,8	14,3	13,8	3
		15,9	15,4	14,9	14,4	13,9	2
		16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	1
2	Бег на 14 м.	3,4	3,3	3,3	3,2	3,2	5
		3,5	3,4	3,4	3,3	3,3	4
		3,6	3,5	3,5	3,4	3,4	3
		3,7	3,6	3,6	3,5	3,5	2
		3,8	3,7	3,7	3,6	3,6	1
3	Челночный бег 2x7 м.	5,0	5,0	4,9	4,9	4,8	5
		5,1	5,1	5,0	5,0	4,9	4
		5,2	5,2	5,1	5,1	5,0	3
		5,3	5,3	5,2	5,2	5,1	2
		5,4	5,4	5,3	5,3	5,2	1
4	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м. раз.	18	18	18	18	19	5
		17	17	17	17	18	4
		16	16	16	16	17	3
		15	15	15	15	16	2
		14	14	14	14	15	1
5	И.П. упор сидя, спиной к направлению движения 14 м., сек.	5,2	5,2	5,0	5,0	4,8	5
		5,3	5,3	5,1	5,1	4,9	4
		5,4	5,4	5,2	5,2	5,0	3
		5,5	5,5	5,3	5,3	5,1	2
		5,6	5,6	5,4	5,4	5,2	1
6	И.П. упор лежа, по направлению движения 14 м., сек.	5,2	5,2	5,0	5,0	4,8	5
		5,3	5,3	5,1	5,1	4,9	4
		5,4	5,4	5,2	5,2	5,0	3
		5,5	5,5	5,3	5,3	5,1	2
		5,6	5,6	5,4	5,4	5,2	1
3. Уровень спортивной квалификации							
До трех лет – спортивный разряд «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»							
Свыше трех лет - спортивный разряд «третий разряд», «второй разряд», «первый разряд»							

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Девушки

№п/п	Контрольные нормативы	Группы подготовки (на конец учебного года)		Баллы
		1-2 год	Последующие года	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Поднимание туловища лежа на спине, раз (1 мин)	48		5
		47		4
		46		3
		45		2
		44		1
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см.	+20		5
		+19		4
		+18		3
		+17		2
		+16		1
3	Прыжок в длину с места, см.	205		5
		200		4
		195		3
		190		2
		185		1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	20		5
		19		4
		18		3
		17		2
		16		1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Челночный бег 4x14 м.	15,2	15,0	5
		15,3	15,1	4
		15,4	15,2	3
		15,5	15,3	2
		15,6	15,4	1
2	Бег на 14 м.	3,4	3,3	5
		3,5	3,4	4
		3,6	3,5	3
		3,7	3,6	2
		3,8	3,7	1
3	Челночный бег 2x7 м.	6,4	6,2	5
		6,5	6,3	4
		6,6	6,4	3
		6,7	6,5	2

		6,8	6,6	1
4	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м. раз.	18	19	5
		17	18	4
		16	17	3
		15	16	2
		14	15	1
5	Тройной прыжок с места в длину	580	600	5
		570	590	4
		560	580	3
		550	570	2
		540	560	1
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Мальчики

№п/п	Контрольные нормативы	Группы подготовки (на конец учебного года)		Баллы
		1-2 год	Последующие года	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1	Поднимание туловища лежа на спине, раз (1 мин)	54		5
		53		4
		52		3
		51		2
		50		1
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см.	+17		5
		+16		4
		+15		3
		+14		2
		+13		1
3	Прыжок в длину с места, см.	240		5
		238		4
		236		3
		233		2
		230		1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	46		5
		45		4
		44		3
		43		2
		42		1
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Челночный бег 4x14 м.	14,0	13,6	5
		14,1	13,7	4
		14,2	13,8	3
		14,3	13,9	2
		14,4	14,0	1

2	Бег на 14 м.	3,2	3,0	5
		3,3	3,1	4
		3,4	3,2	3
		3,5	3,3	2
		3,6	3,4	1
3	Челночный бег 2х7 м.	4,8	4,6	5
		4,9	4,7	4
		5,0	4,8	3
		5,1	4,9	2
		5,2	5,0	1
4	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м. раз.	19	20	5
		18	19	4
		17	18	3
		16	17	2
		15	16	1
5	Тройной прыжок с места в длину	720	730	5
		710	725	4
		700	720	3
		690	710	2
		680	700	1
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				

Рабочая программа по виду спорта по фехтованию

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую

направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы спортивной группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Требования безопасности перед началом занятий:

Спортсмен должен:

Переодеться. Надеть спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки для женщин, кроме того, - жесткие бюстгалтеры, для мужчин - бандаж);

Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висящие сережки, цепочки, браслеты и т.д.);

Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

С разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;

По команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников и оружия и др.).

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий:

Тренировка начинается с разминки и разогрева мышц.

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения. Спортсмен обязан держать оружие концом вниз как в строю, так и вне строя.

Вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Во время передвижений необходимо избегать столкновений с другими занимающимися. Запрещается:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;

- мешать и отвлекать других занимающихся при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;

- жевать жевательную резинку;

- фехтовать оружием и вести бой без маски; наносить грубые удары;

- наносить шпагой рубящие удары.

Специальные требования при занятиях с фехтовальным оружием

- На конце клинка шпаги должен быть наглухо навинчен наконечник, который при встряхивании клинка не вибрирует и не имеет никаких движений.

- Клинок, гарда, гайка не должны иметь заусениц, трещин.

- Гарда не должна вибрировать при встряхивании клинка.

- Рукоятка должна быть из лёгких эластичных материалов, не пачкать и не травмировать руки.

- Запрещается использование нестандартного (самодельного, сломанного и др.) оружия и инвентаря.

- Запрещается брать спортивное оружие без разрешения тренера-преподавателя.

- Запрещается выносить оружие из спортивного зала без особого разрешения тренера-преподавателя.

- Запрещается вести поединок с человеком, незащищенным фехтовальной маской, нагрудником, специальными штанами, перчаткой. Так же запрещается направлять спортивное оружие на человека, находящегося вне фехтовальной дорожки и не экипированного надлежащим образом.

- Запрещается переходить фехтовальную дорожку во время происходящего на ней поединка.

- Если во время поединка с бойца слетела часть защитного снаряжения (маска и т.п.), бой немедленно останавливается.

- Не пользоваться не вооруженной рукой для схватывания или отбивания клинка.

- При потере наконечника клинка шпаги необходимо прекратить бой или тренировку, дав условный сигнал противнику (постучать клинком о пол несколько раз).

- Нельзя умышлено падать, колоть упавшего противника.

- Нельзя пытаться фехтовать с людьми, не имеющими фехтовального опыта.

- При заболевании, травме и других происшествиях сообщать тренеру-преподавателю.

- При проведении фехтовального поединка зрители и судьи должны находиться на безопасном расстоянии от фехтовальной дорожки.

- К проведению фехтовальных поединков не допускаются лица, не ознакомленные с правилами фехтования и не сдавшими зачет по правилам ведения боя и судейства.

- В помещении, где проводятся занятия по фехтованию, обязательно должна быть аптечка первой помощи. При получении травмы кем-либо из детей, независимо от ее серьезности, тренер-преподаватель обязан немедленно прекратить занятие и оказать пострадавшему необходимую медицинскую помощь, а при необходимости вызвать врача и сообщить родителям;

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Ранжирование уровня спортивной силы фехтовальщиков, отбор перспективных спортсменов для подготовки к высшим достижениям и комплектование команд для участия в главных соревнованиях сезона, требуют анализа и сопоставления данных о различных сторонах подготовленности (личностных качествах), среди которых, например:

- спортивный результат и его динамика в последнем периоде подготовки, годичном цикле;
- возраст и состояние здоровья;
- техническая оснащенность, выраженная в составе средств единоборства;
- специальная физическая подготовленность;
- тактическое разнообразие действий и ведения поединков;
- соревновательный опыт; потенциальные возможности роста эффективности специализированной деятельности;
- психическая устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- надежность технико-тактических компонентов соревновательной деятельности в стрессовых ситуациях;
- целеустремленность в достижении результата;
- спортивный авторитет и коммуникабельность с членами команды;
- уровень конкретных показателей подготовленности (техникотактической, психической и физической) в сравнении с достигнутым предстоящими противниками;
- обучаемость при овладении новыми действиями и тактическими компонентами их подготовки и применения;
- мотивированность к высшим достижениям и др.

Процесс отбора составов сборных команд предусматривает первоначальное составление списков кандидатов в каждом виде оружия по результатам соревнований предшествующего года, в случае необходимости с учетом их распределения по возрастным группам. Количество кандидатов должно превышать в два или несколько раз состав команд в календарных соревнованиях.

Первый год начальной подготовки

Рекомендации по организации психологического сопровождения и спортивному воспитанию с учетом сенситивных периодов развития двигательных и психофизиологических качеств, на первом году тренировки

Многое из того, что необходимо учитывать в работе с более юными детьми, вполне актуально и для детей постарше в возрасте 8 лет. Известно, например, что девятилетний ребенок уже может сознательно проявлять волевые усилия при условии возникновения (формирования) соответствующей мотивации. Увлеченность подростка, направленная тренером в русло технико-тактического совершенствования, может

трансформироваться в хорошие спортивные результаты уже на этапе начальной подготовки.

Вместе с тем, совершенствуя двигательные способности 8-летних детей, необходимо использовать в большей мере упражнения для специализации гибкости и скоростных качеств, а скоростно-силовая направленность нагрузки не должна быть предельно высокой. Ее необходимо использовать в большей мере для совершенствования выносливости юных фехтовальщиков с целью повышения эффективности тренировочного процесса за счет хорошей переносимости стандартных физических нагрузок.

На данном возрастном этапе отмечается прирост силы мышц ног и плечевого пояса. Поэтому целесообразно использовать силовые упражнения, как общего, так и специфического (фехтовального) характера, совершенствуя приемы передвижений и управления оружием.

Для развития двигательных-координационных способностей данный период не является сенситивным. Вместе с тем, имея в виду освоение разнообразных комбинаций приемов нападения и маневрирования, можно приступать к специализации ловкости, используя упражнения с несложной координационной нагрузкой. При этом не следует пренебрегать различными играми и эстафетами, включающими упражнения на равновесие, а также движения, требующие проявления координационных способностей.

Развитие психофизиологических функций отличается у детей ярко выраженной неравномерностью. Например, у 8-летних детей время простого реагирования достаточно короткое. Однако в условиях взаимоисключающего выбора этот показатель существенно удлиняется с высокой вероятностью ошибок при идентификации сигнала. Еще хуже обстоит дело с двигательными реакциями переключения и торможения.

Данные особенности четко отражаются на соревновательной деятельности, проявляясь в применении действий с обусловленным рисунком, подавляющего большинства простых атак, незначительных объемах и результативности действий в ситуациях с переключением при реализации нападений и средств, противодействующих им.

Такие свойства внимания, как интенсивность, устойчивость и концентрация на возрастном этапе начальной подготовки, особенно у детей 8-9 лет еще не развиты должным образом. И это приводит к быстрой психической утомляемости в случаях, когда надо сконцентрировать свою деятельность на проявлении свойств внимания больше десяти минут, выполняя специальные упражнения. Во время тренировки следует контролировать продолжительность упражнений с высокой психической напряженностью, своевременно заменяя одни условия деятельности на другие.

Говоря об интеллектуальной активности и способности к самоанализу качества выполняемых действий, следует отметить, что в 8 лет дети далеко не всегда способны точно оценивать тактические действия в поединке, как

свои, так и противника. Это относится и к допущенным техническим и тактическим ошибкам.

Зрительное и тактильное восприятие значимых сигналов оружием и дистанцией со стороны противника у них еще не превращается в боевую наблюдательность и, следовательно, тактическое осмысление возникающих ситуаций. Это усугубляется повышенной возбудимостью подростков в возрасте 8 лет. Поэтому и вероятностное прогнозирование действий противника как способность предвидеть его тактические намерения практически не выявлено в их поединках.

В программе двигательной подготовки, имея в виду сенситивный период, необходимо совершенствовать скоростные и скоростно-силовые качества, обращая особое внимание на их специализацию средствами фехтования. При этом часто недостаточный уровень координационных способностей тормозит освоение сложных двигательных актов (комбинации приемов нападения в сочетании с движением оружия), особенно их быстрое применение в поединках.

Основная задача подготовки на данном этапе: ознакомление с главными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

Сформировать у начинающих фехтовальщиков 8-ми лет представление о главных средствах ведения боя и дать им возможность ощутить эмоционально-психологическую напряженность поединка - это не только главная тренировочная задача данного возрастного периода. Это фактически точка отсчета последующего освоения искусства фехтования. Огромную роль в данном периоде играет мастерство тренера, умеющего показать технику приемов, рассказать и проанализировать видеоматериалы соревнований, выделяя в них главные элементы техники и тактики. Объяснить, что такое фехтовальный поединок и как в нем трансформируются те приемы передвижений (маневрирования) и управления оружием, которые уже освоены юными спортсменами. Важно, чтобы процесс формирования представлений о приемах и действиях в поединке проходил на позитивном фоне, нацеливающим детей на осознанное освоение фехтовального материала, который поначалу им может показаться не интересным.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения на первом году тренировки

Боевая стойка.

Держание оружия.

Шаг назад.

Шаг вперед.

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад.

Полувывпад.

Закрытие из полувывпада назад.

Закрытие из полувыпада вперед.
Выпад.
Закрытие из выпада назад.
Закрытие из выпада вперед.
Позиция 6-я.
Позиция 4-я.
Соединение 6-е.
Соединение 4-е.
Салют.
Шаг вперед и полувыпад.
Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.
Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.
Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.
Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.
Круговые движения клинком в верхних позициях.
Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола.
Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.
Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.
Укол прямо, стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м соединением. Укол прямо, стоя на месте (с полувыпадом), владея 4-м соединением. Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.
Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом. Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.
Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с выпадом. Атака с захватом в верхние соединения.
Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.
Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с выпадом.
Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.
Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с выпадом.
Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.
Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.
Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол прямо.
Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.
Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответом прямо (переводом).
Защиты верхние круговые с ответом прямо (переводом).
Атака - финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с выпадом (шагом вперед и выпадом).
Атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с выпадом (шагом вперед и выпадом).

Специальные термины

Рапира

Рукоятка

Гарда

Гайка

Клинок

Острие клинка

Части клинка (сильная, средняя, слабая)

Боевая стойка

Шаг вперед

Шаг назад

Выпад

Закрытие с выпада назад

Показ укола

Укол прямо

Позиция 4-я

Перемена позиций

Соединение 6-е

Соединение 4-е

Перемена соединений

Салют

Дистанция

Атака

Защита

Перевод

Батман

Рукоятка рапиры прямая.

Рукоятка «пистолет».

К бою готовсь! Начинайте! Стоп! Фехтовальная фраза.

Боевая дорожка.

Линия начала боя.

Линия границы.

Боковая линия.

Атака правильная.

Ответ правильный.

Атаки обоюдные.

Встречный запаздывающий укол, своевременный укол. Аппарат-электрофиксатор электрокуртка личный шнур (кабель).

Тактические умения

1. Сохранять дальнюю дистанцию в боях, отступать от атак противника.
2. Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника:
 - находящегося в определенной позиции;
 - маневрирующего (остановившегося) на дистанции выпада (шага вперед и выпада).

3. Преднамеренно парировать простую атаку определенной защитой и наносить ответ противнику:

- атакующему уколom в определенный сектор;
- атакующему с финтом в открытый сектор и уколom в открывающийся сектор;
- атакующему с батманом и уколom прямо.

4. Парировать простые атаки защитами с альтернативным выбором их разновидности.

5. Преднамеренно атаковать переводом в открывающийся сектор, реагируя на перемену соединения или попытку противника войти в соединение.

6. Разведывать настроенность противника на применение конкретной защиты, чтобы затем его атаковать переводом, с одним финтом и переводом:

- использованием шага вперед;
- переменной соединения;
- имитацией укола.

7. Разведывать настроенность противника к маневру назад для применения длинной атаки:

- замедленным сближением;
- короткой ложной атакой.

8. Разведывать настроенность противника к атаке в определенный сектор для применения защиты и ответа:

- переменной позиции;
- медленным сближением, медленным коротким отступлением.

9. Маскировать настроенность к применению атаки:

- шагами вперед, шагами назад;
- переменной позиций; переменной соединений;
- имитацией укола.

10. Вызывать противника на применение простых атак для их парирования и нанесения простого ответа:

- быстрым сближением;
- медленным и коротким отступлением.

11. Вызывать противника на применение простых ответов для их парирования прямой контрзащитой и нанесения простого контрответа.

12. Переключаться от атаки (контратаки, ответа) к применению контрзащиты и контрответа.

13. Переключаться от применения одной верхней прямой защиты к применению другой верхней прямой защиты.

14. Переключаться от отступления (сближения):

- к применению простой атаки;
- к применению защиты и ответа;

Тактические знания

Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со

специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем при освоении необходимых на начальном этапе терминов раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких как перемены позиций и соединений.

Частью тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие как:

- поражаемая поверхность;
- секторы и основные способы нападений;
- пространство поля боя;
- продолжительность поединков;
- установленное количество уколов для достижения победы.

В характеристике фехтования на рапирах анализируются конструкция спортивного оружия и боевое предназначение его отдельных частей, способы безопасного обращения с ним при перемещениях в зале и в перерывах на отдых между упражнениями, этическое и тактическое содержание исходного положения перед боем, салюта, приветствия и других движений клинком.

Второй год начальной подготовки

Рекомендации по организации психологического сопровождения и спортивному воспитанию с учетом сенситивных периодов развития двигательных и психофизиологических качеств на втором году тренировки

Период предварительной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. Это, прежде всего, выполнение защит с выбором на зрительный сигнал, атак и ответов с опорой на тактильные ощущения в фехтовании на рапирах и шпагах сначала на месте, а затем при изменяющейся дистанции. Наряду с этим продолжается процесс повышения функциональных возможностей детей, от которых напрямую зависит качество и быстрота освоения техники приемов и тактики их боевой реализации. На занятиях с 10-летними фехтовальщиками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

В возрасте 9 лет занимающиеся близки к началу пубертатного периода и поэтому у занимающихся может изменяться баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это часто становится причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций, имеющих протяженность и пространственные амплитуды в управлении оружием. Ухудшается

пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в координационных способностях. Затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком.

Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением. Это происходит потому, что юные фехтовальщики еще трудно концентрируют внимание на объекте (оружие противника, дистанция до него) в сочетании с реализацией намерений атаковать или обороняться. Отмечается низкий самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допускаемых ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Следует отметить, что уже к 10 годам дети способны проявлять волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поощряемые тренером волевые проявления юных спортсменов ускоряют освоение приемов и улучшают тренировочные эффекты. Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только на фоне увлеченности и устойчивого интереса. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

Специализация двигательной тренировки приобретает направленность на повышения уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Важны также и упражнения, специализирующие ловкость в связи с возрастающими требованиями к координационным способностям. Необходимо также постепенно повышать объемы упражнений на развитие силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок с 11 и до 14 лет.

Под стандартизацией главных разновидностей действий понимают их выполнение в упражнениях с партнером и индивидуальном уроке с соблюдением технических норм движения оружием в пространстве и времени. Другими словами, требуется, чтобы выполнение осваиваемых приемов нападения и маневрирования, а также техники владения оружием проходило без искажения технических норм, т.е. Потери центра тяжести в комбинациях передвижений и пространственно-временных искажений в движении оружием. При этом в используемых типовых и неожиданно изменяющихся ситуациях не должно быть резких отклонений в кинематике приемов, имея в виду стандарты начальных, промежуточных и конечных фаз движения.

Подобные стандарты достигаются использованием разнообразных исходных положений оружия перед выполнением приемов, а также в условиях отступлений или сближений с партнером (противником), в том числе неожиданных. Немаловажно одно и то же действие (например, укол переводом в фехтовании на рапирах) выполнять в виде основной атаки, повторной, ответной, атаки на подготовку. В преднамеренных, экспромтных

и преднамеренно-экспромтных действиях. В условиях тренерских установок на ведение позиционно-маневренных, скоротечно-выжидательных и наступательно-оборонительных схваток.

Содержание и направленность тактической подготовки

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего, овладение подготовкой и применением типовых действий и их разновидностей, выбор и реализацию тактических намерений в многочисленных ситуациях соревнований. Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и специализация проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, индивидуально-психологических особенностей личности), результатом которых является формирование тактических умений и тактических качеств.

Обучение тактике фехтования начинается с освоения компонентов подготовки и применения действий. Затем следуют оценки тактической сущности типовых действий, специальная информация о ситуационных особенностях подготовки и применения боевых действий, основах тактики ведения отдельного боя.

Выбор и построение упражнений ориентируются на необходимость приближения условий применения действий в тренировке к экстремальным ситуациям соревнований. Установками тренера, определяющими тактическую направленность намерений и действий фехтовальщика, являются их подготовка для применения в предстоящей схватке, совмещаемая с ситуационным разнообразием исходных положений клинка, формированием надежности навыков движений клинком и выполнения передвижений, а также с повышением требований к уровню проявлений психической и двигательной сферы.

Обучение тактическим составляющим применения действий в отдельных схватках, а также компонентам ведения боя.

Выбор решений о применении и начале атаки. Фехтовальщик принимает его самостоятельно, как и содержание атаки. Однако освоение этих важных и связанных компонентов предстоящей схватки целесообразно отделить. В частности, перед началом упражнения предварительно определяется выполняемая атака, а затем следует выбор момента для ее начала.

Выбрать момент для атаки первоначально легче в отступлении шагами назад, так как маневр создает достаточно «времени» для повышения интенсивности внимания и начала действия. При этом атаковать следует после различного количества медленных шагов назад или вперед (от двух до пяти).

Закрытие назад после неудавшейся атаки. Быстрый возврат с выпада назад в боевую стойку после безрезультатной атаки (из-за промаха или ее малой длины) нередко позволяет избежать укола. Привычным действием закрытие

назад станет в более короткие сроки, если осваивается как реакция на угрозу нанесения укола со стороны тренера (партнера).

Выжидание момента для начала оборонительного действия и его применения. Первоначально осваиваются защиты от уколов в открытые секторы.

Моментной точности действий клинком при отражении атаки следует добиваться уже на первых тренировках. Действия тренера (партнера) при этом должны имитировать однотемповые и двухтемповые атаки, действительные и ложные действия клинком.

Удлинение заданной атаки повторной атакой. Сигналом для применения повторной атаки должно быть отступление обороняющегося на начавшуюся атаку. Причем повторная атака целесообразна с коротким выпадом на тренера (партнера), совершающего шаг назад с бездействующим клинком.

Переход в атаку после отступления или защиты с отступлением в случае невозможности выполнить немедленный ответ. Отступление обороняющегося с намерением защититься и нанести ответ, или отразить клинок противника на средней дистанции, позволяют остановиться и начать ответную атаку на отступающего и потерявшего инициативу противника

Маневрирование по полю боя. Передвижения являются самым доступным способом увеличения времени на срочный анализ и оценку действий. Кроме того, несложно убедиться, что отступление от атак позволит во многих ситуациях избежать получения укола. Важно лишь при этом добиться отсутствия реагирований клинком на стартовое сближение и движения клинком атакующего. В свою очередь, использование коротких сближений к бездействующему клинком и стоящему на месте противнику облегчает применение в последующих схватках атак в открытые секторы.

Инициатива начала схватки. Наиболее просто ее проявить применением простой атаки в открытый сектор или атаки с батманом на бездействующего клинком противника. Ведь экспромтное применение защиты с ответом намного сложнее, так как у обороняющегося возникают состояния, близкие к частичной или полной неожиданности.

Вместе с тем, тактическая инициатива в бою, проявляемая в первую очередь частым применением атак, должна сочетаться с маневрированием и сохранением бдительности для противодействия атакам противника. Для этого тренер (партнер) должен совершать в отдельных ситуациях ложные короткие атаки на начало сближения или отступление обучаемого, вынуждая его первоначально быстрее отступать, а затем и отражать атаки.

Выбор разновидности атаки. Тактическим поводом для применения атаки в один из секторов поражаемой поверхности противника являются замеченные спортсменом перемещения клинка противника, которые могут помешать нанесению укола в открытый сектор. Данное намерение тактически оправдано независимо от того, делает противник подобные действия клинком со сближением или отступлением.

Создавая обучаемому условия для самостоятельного выбора

разновидности атаки в определенный сектор, тренер (партнер) сближается или отступает с медленными перемещениями клинка в одну из верхних позиций. В этом случае обучаемый сможет атаковать в открывающийся сектор туловища.

Затем целесообразно использовать упражнения, начинаемые подготавливающей атакой с быстрым закрытием назад, предназначенной для получения тактической информации о намерениях или реакциях противника, чтобы атаковать с финтом или с действием на оружие.

Затем целесообразно усложнять упражнения маневрированием различной длины, в которых обучаемому придется самостоятельно выбирать не только содержание атаки, но и ее длину, что является обязательным в условиях боя.

Применение ложной атаки. Освоение ложных атак необходимо для оценки оборонительных намерений противников и длины отступлений. Кроме того, они необходимы для сокращения дистанции при намерении применить повторную атаку. Тренируются они первоначально с установкой на применение защиты с закрытием с выпада назад. В ситуации бездействия тренера (партнера) клинком обучаемый закрывается назад и повторяет атаку (ложную или действительную).

Чередование альтернативных действий в избранной ситуации. Оно реализуется на основе оценки действий противника в закончившихся схватках. Например, последовательно чередуется простая атака и атака с финтом, защита прямая и защита круговая с ответом.

Подбор разновидностей подготавливающих действий. Эффективность действительных атак, попыток применения защит с ответом или контратак, обеспечивается подбором конкретных подготавливающих действий, учитывая соответствие между их назначением и тактическими намерениями на их применение. Например:

- результативность атак обеспечивают внезапность их начальной фазы, определенная длина и продолжительность выполнения, которые создаются маневрированием и перемещениями клинка перед схваткой;

- применение защит с ответом обеспечивается созданием у спортсмена представлений о намерениях противника применять простые атаки или контратаки, возможностях для перемещений назад в предстоящей схватке, готовности противодействовать контратаке или атаке на подготовку;

- применение контратак сочетается с маневрированием для увеличения продолжительности атак противника, ложными попытками применений защит, маскировкой избранного сектора для нанесения укола за счет перемещений клинка и изменений его исходных положений перед началом схваток.

Таким образом, будет создаваться соответствие между составом фактически освоенных разновидностей боевых действий и способами разведки и маскировки тактических намерений на их применение, а также вызовов противника на определенные действия созданием у него ошибочных представлений о содержании предстоящей схватки. Самостоятельную

значимость имеет применение помех для рефлекторной сферы противников, вынуждающих к ошибкам в двигательных действиях.

Поиск и анализ тактической информации о конкретных намерениях противника. Первоначально для этого используются оценки нескольких закончившихся схваток. И при повторении оценок об используемых противником действиях выбирается определенная тактика для последующих схваток. В ней учитываются установленные тактические намерения противника и ситуационные особенности начала и завершения действий, например:

- соблюдаемая дистанция;
- наиболее часто используемые атаки и оборонительные действия;
- секторы для завершения атак (контратак).

В дальнейшем освоении тактики ведения боев объединяются начальная информация о фехтовании, умения и навыки, используемые для подготовки и применения действий, а также опыт тренировочных боев и участия в соревнованиях.

Создание представлений о тактике ведения фехтовального боя.

Формирование представления о тактике фехтования начинается после того, как в условиях боя спортсмен сохраняет безопасную дистанцию, отступает от атак противника (или применяет одну из защит) и, выжидая или выбирая момент, пытается атаковать.

Накопление соревновательного опыта, анализ и синтез полученной тактической информации, формирование тактических знаний и умений идет непрерывно в течение всей спортивной деятельности. При этом специалисты отмечают, что совершенствование самооценок используемой тактики фехтования продолжается, несмотря на перерывы в тренировках и соревнованиях.

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

Представление о собственной тактике складывается из многих компонентов. Важнейшими из них являются:

- осознание собственной оснащенности боевыми действиями, достоинств и недостатков подготовленности, способностей к ее максимальным проявлениям;
- учет взаимосвязей между применяемыми атаками (противодействиями атакам) и подготавливающими действиями, разновидностями их выполнения;
- оценки значимости тактической инициативы, важности выбора и создания ситуаций для реализации тактических намерений, внезапности атак и контратак, эффектов от применения маневра, чередования взаимоисключающих действий, их длины, быстроты, ритма и др.;

- понимание необходимости анализа соотношений между выдержкой и разумным риском, особенностей проявлений качеств и навыков, применения разминки, саморегулирования психических состояний, соблюдения дисциплины в соревнованиях и правил поведения;

- осознание возможностей для успешного противостояния различным противникам, знакомым и незнакомым;

- представление об эффективности общих и частных намерений в наиболее часто возникающих ситуациях боев, ступени турнира, соревновании, цикле тренировки, обобщенное в выводах о составе действий, возможностях и реальности достижения планируемых результатов;

- знания о психических факторах, сопутствующих фехтовальному единоборству.

Тренерам следует иметь в виду, что для каждого спортсмена осознание тактики ведения боя проходит определенным путем, носит глубоко индивидуальные черты. Кроме того, чем больше собственные представления фехтовальщика об уровне своей квалификации соответствуют действительной оснащенности боевыми действиями, соревновательному опыту, специализированности проявлений двигательных реакций и тактических качеств, тем эффективнее используются избранные действия в соревнованиях.

Выделение объектов тактического анализа перед схватками и выбор боевых действий. Результатом постоянного тактического анализа является выбор эффективного действия для применения в предстоящей схватке. Затем востребовано определение приема (приемов) для приближения к противнику или отступления. Особенно важен выбор комбинации приемов нападения и маневрирования перед атакой. Отдельные схватки требуют также уточнения моментных и ритмических характеристик движений клинками.

Выбор действия для применения в предстоящей схватке можно условно ограничить (упрощая его) поиском тактического намерения среди двух или трех разновидностей атак или противодействий атакам.

Среди атак следует избрать для применения, например:

- атаку в открытый сектор на бездействующего клинком противника;
- атаку в открываемый сектор в ситуации с замедленным реагированием противника, ведущего бой на дистанции выпада;
- атаку с финтом на защищающегося противника;
- атаку с батманом, предугадывая выдвинутое вперед положение клинка противника в начальной фазе схватки.

Среди противодействий атакам следует избрать, например:

- защиту с ответом против атаки в открытый или открывающийся сектор;
- атаку на подготовку с батманом, прерывая атаку противника с длинным сближением;
- ответную атаку после подготавливающего отступления.

Выбор действия перед началом схватки является нередко

многоступенчатым, а между взаимоисключающими тактическими намерениями целесообразна определенная последовательность. Кроме того, тактические возможности создает учет особенностей взаиморасположения участников схватки и клинков перед ее началом, а также различий в длине взаимоперемещений при выполнении действий.

Выбор тактических решений имеет в основном три условных технологических компонента.

1. В начале боя, ориентируясь лишь на оценки наблюдений, фехтовальщик выбирает действие по принципу «Я думаю, что надо действовать следующим образом» и применяет одну из наиболее освоенных и привычных атак (противодействий атакам) или способ подготовки.

2. Перед следующими схватками превалирует принцип «Я думаю, что противник, скорее всего, избрал следующее тактическое намерение». Сделанный вывод вытекает из оценки последнего закончившегося фрагмента боя и предполагает, как правило, выбор альтернативного действия предшествующему намерению противника, чтобы применить, например:

- атаку в открытый сектор после применения атаки с финтом;
- атаку с финтом после применения атаки в открытый сектор;
- защиту с ответом после применения ложной атаки или короткого отступления;
- атаку на подготовку после применения защиты с ответом.

3. В бою с противником, знакомым по предыдущим боям, нередко возможны тактические намерения с учетом вывода о наиболее вероятных действиях противника по принципу рефлексивного управления «Я думаю, что противник думает, что я думаю». В этом случае фехтовальщик, например, использовавший атаку в открытый сектор, может ее сразу же повторить.

Наличие тактической информации, позволяющей с определенной вероятностью предположить применение разновидностей атак и защит, в большинстве случаев дает положительный результат. При этом удается менять состав применяемых действий и их маскировать.

В бою с противником, бездействующим клинком на дистанции выпада, целесообразно произвольно чередовать:

- а) атаку в открытый сектор;
- б) атаку с батманом и уколом в открываемый сектор.

В бою с противником, намеренным защищаться, целесообразно произвольно чередовать:

- а) атаку с финтом в открытый сектор и уколом в открывающийся сектор;
- б) атаку с батманом и переводом (переносом) в открывающийся сектор;
- в) атаку на подготовку с одним финтом и уколом в открывающийся сектор.

В бою с противником, намеренным совершить атаку в открытый сектор, целесообразно произвольно чередовать:

а) защиту прямую верхнюю с выбором стороны отражения клинка и ответом;

б) защиту полукруговую нижнюю с ответом после подготавливающего отступления;

в) защиту обобщающую с ответом.

В бою с противником, намеренным совершить атаку с финтом, целесообразно произвольно чередовать:

а) защиту ложную с отступлением и защиту действительную с ответом;

б) защиту обобщающую с длинным отступлением и ответом;

в) защиту ложную с отступлением и атаку ответную с батманом и уколом в открываемый сектор.

Важную тактическую информацию можно получить, оценивая отдельные детали в действиях противника, например:

а) излишнюю длину сближения при выполнении атаки;

б) замедленное отступление от атаки и запаздывающее защитное реагирование;

в) выдвинутость и определенное положение клинка в начальной фазе атаки;

г) подверженность преждевременным реагированиям на ложные атаки и защиты;

д) завершение атак преимущественно в определенный сектор.

Наличие у противников особенностей при выполнении действий и реакций на угрозы позволяет сделать адекватный выбор тактических намерений для предстоящей ситуации и успешно применить, например:

1) простую атаку при замедленном отступлении противника, или его запаздывающей защитной реакции;

2) атаку с батманом на отступающего противника с выдвинутым вперед клинком;

3) атаку на подготовку при излишне длинном сближении противника в начальной фазе атаки;

4) атаку с длинной фазой сближения и переключением на защиту с ответом от контратаки противника с отступлением;

5) атаку с длинной фазой сближения и переключением к защите от контратаки противника в определенную сторону;

б) защиту обобщающую и ответ противнику, атакующему с преждевременно выдвинутым вперед клинком;

7) защиту и ответ, предполагая атаку противника в открывающийся сектор, начиная схватку ложной преждевременной защитой в открытую сторону;

8) защиту с выбором стороны отражения клинка и ответ, вызывая ложной контратакой завершение противником атаки с односторонним движением клинка.

Таким образом, будут созданы основы для предвидения действий противников перед схватками, освоения тактических и специальных умений, обеспечивающих эффективность применения избранных действий.

Формирование тактических качеств. Обобщенный опыт, приобретенный в тренировочных боях и соревнованиях, специализированность проявлений психических свойств фехтовальщиков, и прежде всего их интеллектуальной сферы, определяют формирование тактических качеств. Важнейшими среди них являются:

- точность оценки тактического назначения действий, тактических намерений и собственного функционального состояния;
- быстрота анализа ситуаций и выбора намерений на их использование
- в предстоящей схватке, а также и при выборе тактической модели ведения боя;
- надежность тактических умений в неожиданных схватках.

Тренировочная и соревновательная практика в фехтовании способствуют также освоению тактических компонентов ведения боев, основанных на проявлениях мышления, памяти, внимания.

Специализацией мышления фехтовальщика создаются возможности, например:

- предвидения взаимодействий с клинком противников;
- точных оценок тактической сущности специализированных движений, намерений и состояний (своих и противников);
- выбора эффективных действий в боях и точных оценок об их соответствии возникающим ситуациям.

Совершенствование памяти фехтовальщика обеспечивает:

- сопоставление оценок прошедших и предстоящих ситуаций, боев и соревнований;
- точность выполнения избранной последовательности действий в многоактных схватках, их длины и моментных характеристик;
- сбор и оценки тактической информации;
- ускорение адаптации к особенностям ведения боев с различными противниками.

Концентрирование внимания на действиях противника (без отвлечений на другие объекты между схватками) обеспечивает достижение:

- безопасной дистанции при маневрировании;
- непрерывного контроля за подготавливающими движениями клинка у противника;
- необходимых дистанционных и моментных характеристик противоборства с клинком противника;
- малой продолжительности стартовой фазы атак;
- моментного соответствия контратак, выполняемых на стартовую фазу атак противника.

Формирование тактических качеств у фехтовальщиков проходит на основе поиска наиболее эффективных намерений и действий для применения в боях,

а их сочетание с волевыми усилиями в тренировках и соревнованиях позволяет спортсменам приобрести определенные устойчивые характеристики. Ведь в обстановке боя тактически выраженные мотивы для начала и завершения схваток связаны с наиболее освоенными намерениями и действиями для наступления и обороны. Особенно эффективна конкретно ориентированная боевая практика, когда ее участникам многократно приходится действовать в неожиданных ситуациях.

Данные положения определяют необходимость моделировать в тренировках ситуации для применения действий, основанные на проявлениях различных двигательных реагирований, ускоряя формирование умений, представленных «чувством боя» и оперативно избранными намерениями.

Основными критериями для оценки тактической подготовленности фехтовальщиков являются:

- использование перед началом схваток различных исходных положений клинка и дистанций, варьирование пространства поля боя, инициативы начала схваток, времени на подготовку действий;
- варьирование продолжительности и длины атак, моментных и ритмических различий при выполнении действий в боях, направленности перемещений по полю боя и движений клинком (защит, финтов, батманов, захватов), попыток нанесения уколов (ударов) в различные секторы поражаемой поверхности;
- количественные соотношения между объемами применения подготавливающих действий и действительными атаками (контратаками, защитами с ответом);
- количественные соотношения между объемами применения преднамеренных и экспромтных действий;
- эффективность преднамеренного выбора действий;
- владение типовыми тактическими моделями ведения боев;
- состав и количественные соотношения между разновидностями подготавливающих действий, тактических компонентов подготовки и применения атак и противодействий атакам, используемыми ситуациями, между атаками (контратаками) в различные секторы поражаемой поверхности;
- применение помех, воздействующих на реагирования противника в ходе схваток;
- применение подготавливающих действий, вызывающих определенные тактические намерения и действия противника, затрудняющие анализ информации о намерениях спортсмена;
- приспособление к противоборству с различными противниками, ведению поединков в соревнованиях по определенной системе;
- применение комбинаций действий с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке;
- объемы применения преднамеренных действий, действий второго намерения;

- уровень реализации тактической информации о вероятных противниках, их соревновательном опыте;
- соотношение между действиями с «тактической правотой» и установками на опережение атак противника;
- умения успешно вести поединок с прессингующим противником;
- умение подавлять инициативу противника с помощью прессинга в условиях дефицита времени.

Содержание и направленность физической подготовки

Физическая подготовка фехтовальщиков решает задачи совершенствования двигательных качеств и создания предпосылок для прочного освоения приемов маневрирования, действий нападения и защиты.

Вклад двигательных качеств в общую результативность применяемых в поединке действий фехтовальщика трудно оценить в конкретных цифрах. Вместе с тем известно, что с ростом спортивного мастерства двигательные преимущества одного противника над другим существенно нивелируются, т.к. расширяются тактические возможности единоборства с различными противниками. Наблюдая бои начинающих фехтовальщиков, нередко можно увидеть, как один из юных спортсменов подавляет другого за счет преимущества в природной быстроте или скоростно-силовых возможностях. И это практически никак не связано с высоким уровнем техники владения оружием (ее еще просто нет) и адекватной тактикой ведения поединка. Тем не менее, когда речь идет о мастерстве, следует понимать, что у опытных спортсменов двигательные качества «вплетены» в структуру приемов. Можно обладать высоким уровнем природной быстроты, но, если нет должной техники выпада (опережающий туловище посыл острия оружия вперед, толчок сзади стоящей ногой и др.), быстрой атаки не получится.

Точно так же можно говорить о скоростно-силовых возможностях и координационных способностях спортсменов. Ведь приемы нападения и маневрирования, применяемые в несколько темпов, требуют проявления не просто общей ловкости, а координационных способностей, реализуемых в структуре выполнения комбинации действий различными звеньями тела. Недостаток данной специализированной ловкости не позволит достичь должного уровня быстроты и, следовательно, действие может оказаться не результативным. При этом данное качество во многом обеспечивает адекватное выполнение двигательных переключений от движения вперед к внезапному перемещению назад, и - наоборот, с использованием бега, шагов, скачков и «стрелы».

Аналогичен механизм выполнения повторных атак, реализация которых связана со скоростно-силовыми возможностями. При применении данной разновидности атак быстрота нападения тем выше, чем теснее скоростно-силовые качества «утилизированы» в техническую структуру выполняемого действия.

Выносливость фехтовальщика также носит специфический характер, а ее недостаток выражается, в первую очередь:

- в снижении количества движений при выполнении активных подготавливающих действий по мере продвижения спортсмена к финалу соревнований;
- ухудшении целевой точности;
- удлинении времени двигательных реакций и точности предвосхищений;
- неготовности к использованию спонтанно возникающих выгодных моментов для реализации атак и защитных действий.

Фехтовальщики высокого уровня подготовленности отличаются должной специальной выносливостью, которая достигается не только и не столько за счет прыжково-беговых упражнений, кросса и т.д. Необходимо, чтобы мышцы ног, рук и пальцев, управляющих оружием, были готовы к предельным нагрузкам, характерным для многоступенчатых соревнований. Подобное состояние выносливости, в том числе и психической, достигается только при использовании упражнений с фехтовальной двигательной структурой.

Известно также, что утомление наступает быстрее, если у спортсмена имеет место визуально наблюдаемая скованность мышц и не развита способность к произвольному мышечному расслаблению. Данное качество формируется фехтовальщиком самостоятельно в процессе самоконтроля и с помощью установок тренера во время индивидуальных уроков и тренировочных боев.

Давно замечено, что в процессе совершенствования техники повышается эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление).

Именно поэтому физическая подготовка включает в себя как общие, так и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализацию проявлений двигательных качеств, необходимых фехтовальщику.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на специализацию проявлений двигательных качеств для совершенствования техники и тактики ведения боя. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем

лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Обсуждая значимость двигательных качеств в общей структуре подготовленности высококвалифицированных фехтовальщиков, не следует забывать и о взаимной замене одних составляющих мастерства другими. В противном случае было бы трудно объяснить, почему отдельные спортсмены, входящие в элиту мирового фехтования, в некоторых случаях не блещут быстротой или координационными способностями.

Период начальной специализации (базовой подготовки) – возраст 11-12 лет

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.

В возрастной психологии период 11-14 лет выделяют как сенситивный для развития ряда психических качеств. При этом вначале данного периода и до его середины развитие получают психомоторные и перцептивные свойства, а затем интеллектуальная сфера. Продолжается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. Формируются способности к абстрактному мышлению. Следовательно, на возрастном этапе спортивной специализации, начиная с периода базовой подготовки, складываются благоприятные возможности для освоения тактических основ в избранном виде оружия, более сложных тактических умений.

Вместе с тем для подростков еще характерна повышенная возбудимость мозга, несбалансированность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток. Отмечается немотивированная быстрая смена настроения и поведения. По мнению многих специалистов у мальчиков в возрасте 11-12 лет раньше наступает сенситивный период физических и интеллектуальных качеств. По существу, в этом возрасте создаются благоприятные возможности для развития всех без исключения психомоторных свойств, причем у девочек этот интервал захватывает возраст 11-13 лет, у мальчиков 12-14 лет. Необходимо учитывать и тот факт, что на данном возрастном этапе ведущие позиции начинает занимать общение со сверстниками. Подростки отличаются перестройкой мотивационной и интеллектуальной сферы. Новый смысл приобретают уже существующие мотивы. Появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов.

В период базовой подготовки основной формой проведения занятий еще остается групповое занятие с использованием парных упражнений для освоения предусмотренных программой средств единоборства. Поэтому установки для выполнения упражнений следует давать такие, чтобы их реализации была связана с альтернативным выбором, переключением и торможением.

Более значимыми становятся учебно-тренировочные бои, в которых спортсмены выполняют действия по заданию тренера с установками на технику применяемых приемов и тактические умения.

Основная педагогическая задача: освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

Базовые действия в фехтовании на рапирах перечислены в учебных пособиях, изданных за последние десять-пятнадцать лет. Они же, по существу, представлены в разделе данного возрастного периода. Однако осваивать эти действия необходимо с задачей их применения в поединках. Таким образом, происходит адаптация фехтовальщиков к условиям реального боя. Ведь выполнение какого-либо приема в паре с партнером или тренером существенно отличается от его применения в поединке, требующего иного уровня внимания, использования подготавливающих действий с целью подбора дистанции и момента для реализации заданной тренером атаки, защиты с ответом, контратаки. Иными словами, адаптация фехтовальщика к соревновательной деятельности должна проходить через реальную психическую напряженность, свойственную единоборству, в условиях которой он должен принимать тактические решения.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения.

Скачки назад и вперед.

Комбинации приемов передвижений:

- выпад + шаг вперед и выпад;
- шаг вперед и выпад + выпад;
- выпад и «стрела».

Позиции 8-я и 7-я.

Соединения 8-е и 7-е.

Перемены нижних позиций, стоя на месте, и в передвижении шагами вперед и назад.

Перемены соединений:

- из 8-го в 7-е
- из 7-го в 8-е.

Простые атаки:

- уколом прямо из 8-й и 7-й позиций;
- уколом прямо из 7-го соединения;
- переводом в верхний сектор из 8-го соединения.

Атаки:

- с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений;
- тройной перевод во внутренний и наружный секторы;
- удвоенный перевод из 6-го и 4-го соединений.
- полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор (при реагировании противника прямой защитой);
- круговой батман в 4 - е (6 - е) соединение и перевод.
- полукруговой батман в нижнее соединение и перевод в верхний сектор;

- прямой захват в 4 - е (6 - е) соединение и укол прямо в верхний сектор.

Контратаки:

- уколом прямо с оппозицией в 6-е соединение, стоя на месте и с отступлением;
- уколом прямо (переводом) во внутренний сектор с уклонением вниз;
- уколом прямо из 8- й позиции, 4-го соединения;
- переводом из 6-го (4-го) соединения;
- уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз.

Ответы:

- уколом в верхний сектор из 8-й (7-й) защиты;
- переводом из 4 - й (6 - й, 8 - й) защиты на реагирование противника прямой защитой.

Контрответ уколом прямо с выпадом из 4-й (6-й) контрзащиты.

Повторные атаки:

- уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника;
- прямым батманом в 4- е соединение и уколом прямо.

Ремиз уколом прямо на задержанный ответ.

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

Атака второго намерения уколом прямо (переводом) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемая прямой верхней контрзащитой и контратветом прямо, стоя на выпаде.

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

Защита верхняя с ответом второго намерения, завершаемая прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Произвольное чередование защит:

- прямой 4-й и круговой 6-й с ответом прямо;
- прямой 4-й и атаки переводом после подготавливающего отступления.

Защиты:

- прямые - 8-я, 7-я;
- полукруговые - 4-я и 6-я, 8-я и 7-я;
- круговые защиты - 6-я и 4-я.

Комбинации защит:

- круговая 6-я и прямая 4-я;
- круговая 4 - я и прямая 6 - я.
- Тактические умения

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- перемену позиции, вход в соединение;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего определенной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
- от простых ответов и контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать:

- атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;
- атаки с финтами излишней продолжительности;
- излишне длинные атаки.

Преднамеренно контратаковать ударом уколом во внутренний и наружный сектора:

- атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;
- атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника. Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор;
- применением вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом. Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола.

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа. Используется перемена позиции, замедленное сближение и отступление, перемена соединения.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом. Используются подготавливающее нападение в определенный сектор или атака с батманом (захватом).

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

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки. Используются отступление и ложная защита.

Вызывать простые ответы во внутренний сектор для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит. Используется подготавливающая прямая защита.

Вызывать простые атаки противника в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется длинное сближение.

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор для применения прямой защиты и ответа.

Маскировать:

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;
- атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;
- атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
- атаки и защиты с ответом, используя показ укола.

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

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом прямо;
- от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
- от контратаки к применению защиты и ответа;
- от защиты к простой атаке.

Предвосхищать:

- длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;
- момент выполнения защит;
- длину подготавливающих движений оружием.

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

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применением подготавливающих действий оружием.

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

Специальные термины:

поражаемая (не поражаемая) поверхность;
скачок;

секторы нанесения уколов; сильная часть клинка; средняя часть клинка;
слабая часть клинка атака на подготовку;

атака ответная после подготавливающего отступления;

укол из положения «оружие в линию»;

атака с задержкой движения оружием (синкопом);

захват;

схватка боевая; игра оружием;

имитация нападений и защит; ремиз;

защита полукруговая; батман (захват) полукруговой; тройной перевод.

Тактические знания и тактические качества.

Тактические знания.

Осваивается тактическая информация, определяющая выбор ситуаций и способов применения действий в поединках. Первоначально обучаемым

сообщаются основные тактические установки на применение разновидностей атак - простых, с финтом (финтами), с действием на оружие. Конкретизируются ситуации взаимодействия с оружием противника, которые определяют возможности их результативного применения, в частности:

- исходные положения клинков;
- предстоящее реагирование или не реагирование противника на начало нападения;
- направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад);
- исходная дистанция между фехтовальщиками.

Затем формируются оценки возможностей применения атак на различных этапах развития схваток, в частности:

- атак, предназначенных для начала схватки;
- повторных атак;
- атак на подготовку;
- атак ответных.

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от ответов противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних и нижних защит от уколов в верхние и нижние секторы туловища.

Сообщая обучаемым тактические знания о подготавливающих действиях, следует, прежде всего, обосновать назначение маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические поводы для разведывания оборонительных намерений и реагирования противников и, в частности, определяющих вероятность применения определенной защиты или длины оборонительного маневра. А в целях обороны должны учитываться потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

Более сложной, но необходимой, является информация, позволяющая обучаемым оценивать общую настроенность противника по ходу поединка на преимущественное применение атак или противодействий атакам, ее изменения по ходу боя. Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу действий противника, позволяющие сделать вывод о том, какого вида будет атака, или какой способ обороны будет использован.

Для успешного применения обучаемыми действий маскировки первоначально необходимо знать об эффективности ложных отступлений и сближений с различной длиной для последующих атак или защит с ответом. В свою очередь, для вызовов противника на атаку в определенный сектор

также эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реагирований в определенную сторону. Вместе с тем, наибольший эффект для первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание обучаемыми необходимости не реагировать на движения противника, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начальной фазе нападений.

Тактические качества.

Формирование тактических качеств должно строиться с учетом увеличения продуктивности видов памяти. Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемой в стремлении фехтовальщика первым начинать боевые схватки. Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностью к тактическому риску при использовании в поединках новых изученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой).

Волевые качества, определяющие дисциплинированность, организованность, старательность, усердие подкрепляются целеустремленностью, настойчивостью, упорством в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

Период углубленной специализации - возраст 13-15 лет

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.

В возрасте 13-15 лет начинают падать темпы роста длины тела и его пропорции приближаются к пропорциям взрослых. Без специальной тренировки способность к овладению сложной координации движений развивается до 14 лет, максимальный рост силы и быстроты движений до 15 лет. При этом следует учитывать расхождение сроков пубертатных скачков у акселератов и ретардантов. В этом возрасте успешно проходит специализация

психофизиологических функций, в результате которой у подростков сокращается и стабилизируется время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Точнее

предвосхищаются время и расстояние до движущегося клинка противника и дистанции в поединке. Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений, а также кинематику и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления за счет сокращения времени восприятия и

переработки информации о действиях противника. Адаптируется процесс формирования тактических намерений и принятия решений в условиях дефицита времени.

Развивающиеся интеллектуальные возможности спортсменов данного возраста позволяют осознанно формировать некоторые тактические качества: наблюдательность, предвидение, накопление тактической информации, неожиданность действий. Наряду с этим возникают условия для развития способности к разумному риску, поскольку в пятнадцатилетнем возрасте отмечается усиление личностного самоконтроля. В условиях высокой психической напряженности при реализации тактических намерений для юного спортсмена будут более понятны и выполнимы установки тренера на проявление выдержки и самообладания. Вместе с тем уровни проявлений этих психических качеств во многом лимитируются свойствами нервной системы.

В возрасте 14-15 лет начинает формироваться индивидуальный стиль боя, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Таким образом, дальнейшее освоение техники и тактики фехтования должно быть усилено продолжающейся специализацией двигательных и психических качеств, формированием тактических умений.

В международной практике возраст 15-16 лет входит в категорию кадетов, которые имеют возможность участвовать в значительном количестве соревнований, в частности до 10-15 в годичном цикле, в том числе первенствах мира и Европы, и даже в юношеских Олимпийских играх. Лучшие спортсмены участвуют в календарных соревнованиях, как для кадетов, так и для юниоров, что требует особого внимания к планированию нагрузки во избежание перетренировки и травм.

Основная педагогическая задача: расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения. Коррекция тактических моделей ведения боя.

Расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения проходит в форме индивидуального урока, упражнений с партнером и тренировочных боев по заданию. Спортсменам даются установки на применение действий, которые ранее ими не использовались, разъясняется, какими подготавливающими средствами следует воспользоваться для реализации действия, какие ситуации необходимо создать, маневрируя и управляя оружием. Однако прежде подобные ситуации моделируются в индивидуальном уроке и затем апробируются в упражнениях с партнером. Коррекция тактических моделей ведения боя характерна для данного возрастного периода в связи с формированием индивидуального стиля боя у юных фехтовальщиков. Поэтому тренировка должна включать в себя значительные объемы установок на ведение наступательных или оборонительных схваток, выжидательных или скоротечных, маневренных или позиционных единоборств, в зависимости от индивидуальных

склонностей фехтовальщика. Учитываются также индивидуальные двигательные и психофизиологические особенности занимающихся. Особый методический упор в данном возрастном периоде необходимо делать на совершенствовании специальной выносливости, поскольку у кадетов довольно много соревнований, бои в которых, в основном, ведутся на 15 уколов, что является значительной нагрузкой на организм спортсмена, и утомление становится серьезной помехой перед полуфинальными и финальными боями.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения.

Самостоятельное совершенствование боевой стойки, серийного выполнения приемов передвижений.

Комбинации передвижений:

- скачок назад и выпад;
- выпад и «стрела»;
- шаг вперед и выпад + «стрела»;
- шаг вперед и «стрела»;
- шаг назад и «стрела».

Ознакомление с 1-й и 2-й позициями. Атаки уколом прямо в нижний сектор (в бок) из 7-й и 8-й позиций.

Атаки простые:

- переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений;
- уколом прямо из 7-го соединения.
- переносом из 6-го и 4-го соединений в верхние секторы.

Атаки с финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений:

- финт прямо и перенос во внутренний (наружный) сектор;
- финт переводом и перенос во внутренний (наружный) сектор;
- финт переносом и перенос во внутренний (наружный) сектор.

Атаки с действием на оружие:

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

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

Атаки на подготовку:

- финт прямо и перевод во внутренний (наружный) сектор;
- двойной перевод в верхние секторы;
- батман в 6-е соединение и укол прямо.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в 4-е (6-е) соединение и перевод;
- финт прямо и перенос;

- двойной перевод в верхние секторы;
- батман в 4-е (6-е) соединение и перевод (перенос).

Повторные атаки:

- двойной перевод из верхних соединений;
- действие на оружие в верхнее соединение и перевод;
- укол прямо (перевод) из 4-го (6-го) нейтрального соединения.

Атаки второго намерения, завершаемые:

- повторной атакой двойным переводом;
- ремизом.
- повторной атакой с финтом прямо и переводом в открывающийся сектор;
- повторной атакой с действием на оружие.

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

Защиты:

- прямые - 2-я и 1-я;
- полукруговые - 2-я и 1-я;
- полукруговые - 7-я и 8-я.

Комбинации защит:

- круговая - 6-я и полукруговая 7-я;
- круговая 4-я и полукруговая 8-я.

Ответы:

- уколом прямо из 2-й и 1-й защит;
- переводом в верхний сектор из 2-й защиты;
- переводом из 4-й (6-й) защиты на реагирование круговой защитой;
- двойным переводом из 4-й (6-й) защиты.

Контратака переводом со сближением и оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Контратака уколом прямо в нижний сектор.

Контратака второго намерения, завершаемая прямой 4-й (6-й) защитой и контрответом прямо.

Контратака переводом в верхний сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Контрзащиты круговые 6-я и 4-я.

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

Ремиз на задержанный ответ уколом прямо из 4-го соединения.

Ремиз переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.

Действия в ближнем бою:

- защиты со сближением и ответы с полуповоротом туловища прямо (переводом) с согнутой рукой;
- контрответы прямо с подниманием гарды вверх;
- ответы и контрответы прямо с выведением гарды влево и вправо;
- повторные нападения уколом прямо (переводом) с приподниманием гарды вверх.

Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки, используя ложные нападения и помехи движениями оружия. Разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий, используя его ошибки при подготовке атак.

Вести наступательный скоротечный бой, используя ложные действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя, применяя средства борьбы за инициативу для реализации атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Учебно-тематический план

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

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе	600/960		
Роль и место физической культуры в	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль
История	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский
Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к
Физиологические основы физической	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая
Учет	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы техникотактической	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые
Оборудование, спортивный инвентарь	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и
Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.
Всего на этапе совершенствования	» 1200		
Олимпийское движение. Роль и место	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние
Профилактика	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной
Учет	~ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и
Психологическая подготовка	~ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые
Подготовка обучающегося как	~ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные
Спортивные соревнования как	~ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» основаны на особенностях вида спорта «фехтование» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фехтование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду

субъекта Российской Федерации по виду спорта «фехтование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации

этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н

(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для обеспечения подготовки, указаны в таблицах 7,8,9.

таблица 7

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный	штук	1
2.	Гимнастический коврик	штук	10
3.	Доска информационная	штук	2

4.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
5.	Катушка-сматыватель	штук	8
6.	Клинок	штук	22
7.	Конусы спортивные	комплект	1
8.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч теннисный	штук	10
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Оружие тренировочное	штук	10
14.	Палка гимнастическая	штук	10
15.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
16.	Скакалка	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
19.	Стеллаж для оружия	штук	2
20.	Тиски слесарные	штук	1
21.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
22.	Фехтовальная дорожка	штук	4
23.	Электрооружие	штук	10
24.	Электропаяльник	штук	2
25.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага», «рапира»			
26.	Вес универсальный для проверки	штук	2
27.	Щуп для шпаги	штук	2
28.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Тренировочное оружие	штук	на тренера- преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
7.	Клинок к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
8.	Наконечник к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
9.	Проклейка рапира	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
10.	Электрорапира	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для фехтования (куртка, брюки,	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Нагрудник	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки для фехтования	пар	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Перчатки для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

8.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
14.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
15.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
16.	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
17.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
18.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1

таблица 9

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

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Тренер МБУ ДО «СШ» ПГО - Полнобок К.А. (высшая категория)

Тренер МБУ ДО «СШ» ПГО - Сушенцова И.А. (высшая категория)

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала МБУ ДО «СШ» ПГО

наличие тренажерного зала МБУ ДО «СШ» ПГО

наличие игрового зала МБУ ДО «СШ» ПГО

наличие раздевалок, душевых МБУ ДО «СШ» ПГО

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.

3. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. - М.: Академический Проект, 2011. - 111 с.

4. Мовшович А.Д. Фехтование на рапирах. Техника, тактика, тренировка. - М.: Информационные технологии, 2019. - 107 с.

5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 624 с.

6. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Тышлера Д.А. - М.: Спорт, образование, наука, 1997. - 386 с.

7. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. - М.: Академический Проект, 2007. - 430 с.

8. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер - М.: Деловая лига, 2002.
- 254 с.
9. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М.: Академический Проект, 2007. - 232 с.
10. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. - М.: Академический Проект, 2007. - 152 с.
11. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М.: Академический Проект, 2007. - 133 с.
12. Тышлер Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. - М.: Академический Проект, 2010. - 183 с.
13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2004. - 144 с.
14. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. - М.: Человек, 2014. - 232 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Foil Fencing. - Part one. - Escribe au Fleuret. Entrainement Technique. - DVD video. - 2000.
2. Foil Fencing. - Part Two. - Escribe au Fleuret. Entrainement Tactique. - DVD video. - 2000.
3. Foil Experiment. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2005.
4. Fencing. Bout Simulator. Individual Training Device. / Г. Тышлер. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2005.
5. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 1. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.
6. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 2. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.
7. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 1. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.
8. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 2. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.
9. Тренировка чемпиона. Сабля. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008
10. Тренировка передвижений / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - DVD video. - www.fextovanie.ru, 2009.

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>
6. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>
8. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>
9. Официальный сайт федерации фехтования России [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusfencing.ru>
10. Официальный сайт европейской конфедерации фехтования (EFC) [Электронный ресурс] URL: <http://www.eurofencing.info>
- II. Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE) [Электронный ресурс] URL: