

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска
Советская ул., д. 211, г. Магнитогорск, Челябинская область 455034, тел: 26-64-55
ОКПО 82970900 ОГРН 1087445000092
ИНН/КПП 7445037262/745501001

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска»

(Протокол № 1 от «17» июня 2024 г.)

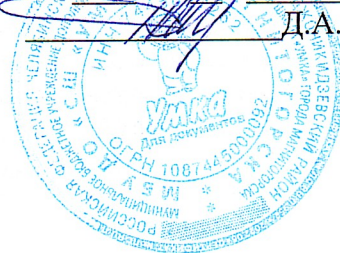
УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора

МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска

№ 181-ок от «17» июня 2024 г. № 181-ок

Д.А. Моисеев



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Фехтование»

Магнитогорск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения	1
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	2
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	3
2.2	Объем Программы	4
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	5
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия	5
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия	5
2.3.3	Работа по индивидуальным планам	7
2.3.4	Спортивные соревнования	7
2.3.5	Иные виды обучения	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5	Календарный план воспитательной работы	11
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	19
III.	Система контроля	25
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	25
3.1.1	На этапе начальной подготовки	25
3.1.2	На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)	25
3.1.3	На этапе совершенствования спортивного мастерства	25
3.2	Оценка результатов освоения программы	26
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.	26
IV.	Рабочая программа	29
4.1	Структура рабочей программы	29
4.2	Организационно-методические указания	29
4.3	Структура учебно-тренировочного процесса с годичным цикле подготовки	31
4.3.1	Типы и структура мезоциклов	33
4.3.2	Типы и структура макроциклов	35
4.3.2.1	Подготовительный период (период функциональной подготовки)	35

4.3.2.2	Соревновательный период	36
4.3.2.3	Переходный период	37
4.4	Этап начальной подготовки	43
4.5	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	48
4.6	Этап совершенствования спортивного мастерства	56
4.7	Учебно-тематический план	72
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	75
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	76
6.1	Материально-технические условия реализации программы	76
6.2	Кадровые условия реализации Программы	83
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	84
	Приложение 1	85

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»

I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в МБУ ДО «СШ «Умка» г. Магнитогорска (далее Учреждение) по спортивной подготовке, спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 877 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта
«Фехтование» - 020 000 1 6 1 1 Я
В Учреждении развиваются следующие дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Рапира	020 001 1 6 1 1 Я
Рапира – командные соревнования	020 002 1 6 1 1 Я

Программа разработана МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденной приказом Минспорта России от 13.03.2024 № 269, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.05.2023 №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Умка» города Магнитогорска;

- 1.2. Целями Программы являются:
- физическое воспитание и физическое развитие личности;
 - приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
 - физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
 - выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки;
 - совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
 - подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд;
 - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. (ч. 1 ст. 84 ФЗ 273).

Цели на различных этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фехтование»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фехтование»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья. (п.6.1. ФССП)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фехтование»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья. (п.6.2. ФССП)

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья. (п.6.3. ФССП)

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «фехтование» – это олимпийский вид спорта, суть которого заключается в ведении боя с использованием холодного оружия. Различают следующие виды спортивного фехтования: на рапирах, на саблях, на шпагах.

Фехтовальщикам необходимо нанести укол сопернику и отражать или избегать уколов по себе. В фехтовальном бою возможны различные сочетания двигательных элементов, направленных на решение тактических задач. Из одного двигательного акта может вытекать несколько тактических вариантов завершения, влияющих на исход схватки.

Изменение двигательного или тактического компонента влияет на возможности и диапазон применения средств в каждой схватке боя.

Занятия фехтованием развивают быстроту, ловкость, выносливость, силу, самообладание, способность к молниеносным решениям и действиям в сложных ситуациях боя. Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, шириной 1,5х2 м и длиной 14 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы или удары аппарата.

Бой управляется и оценивается арбитром. Уколы, нанесенные фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе электрической схемы, проходящей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой. Арбитр оценивает удары и уколы, основываясь на показаниях регистрирующего аппарата при учете правил боя в каждом виде фехтования. Бои в видах оружия имеют собственные специфические правила, позволяющие засчитывать уколы и удары или объявлять их недействительными

Спортивные соревнования по фехтованию проводятся как между мужчинами, так и между женщинами. Фехтование входит в программу Олимпийских игр с 1896 года.

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении имеет структуру годичного цикла и зависит от сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон). Начало учебного года в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска устанавливается с 01 сентября по 31 августа. *(п. 3.1. Пр. 634 от 03.08.2022).*

Реализация Программы в Учреждении осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- совершенствования спортивного мастерства.

Комплектование учебно-тренировочных групп формируется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; *(пп. 4.1. Приказа № 634)*
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по фехтованию *(п. 36 и п. 42 Приказа Л9 1144н)*

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап	2-5	11	4

(этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п.9 ФССП)*

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фехтование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. *(п.10 ФССП)*

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки (начальный и этап спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП. *(п. 4.3.Пр. 634 от 03.08.2022)*

Наполняемость на этапах совершенствования спортивного мастерства определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по виду спорта «фехтование», но не менее КМС для групп ЭССМ. *(п.2 Пр. 392 от 30.05.2023)*

Возможен перевод обучающихся из других Организаций. *(п. 4.2. Приказа № 634)*

При необходимости на временной основе учебно-тренировочные группы объединяют для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском.

Возможно проведение занятий при необходимости одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при выполнении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. *(п. 3.7 п.3.8 Пр. 634 от 03.08.2022)*

2.2 Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(п. 3.2. Пр. 634 от 03.08.2022)*. Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	936-1248

Распределение часов по этапам и годам спортивной подготовки осуществляется с учётом возрастных особенностей обучающихся и постепенным увеличением учебно-тренировочной нагрузки с целью сохранения их физического и психического здоровья и увеличения сроков спортивного долголетия для достижения максимально возможного спортивного результата.

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется Учреждением в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. *(п. 15.2 ФССП)*

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. *(п.15.2 ФССП)*

В зависимости от специфики и периода подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки. *(п. 46 пр. 999 от 30.10.2015)*

Начало учебно-тренировочных занятий в учреждении не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 *(п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)*

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия, а также учебно-тренировочные занятия с использованием цифровых и (или) дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом. *(п. 15.1 ФССП)*

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

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. *(п. 19 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ)*

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к

спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач периода подготовки и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов, (п. 39 Пр.999 от 15.10.2015) приведенной в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

При планировании участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) Учреждение самостоятельно формирует количественный состав обучающихся с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план субъекта Российской Федерации и муниципального образования город Магнитогорск, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более). *(п. 3.5. Пр. 634 от 03.08.2022).*

2.3.3 Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Челябинской области и (или) Российской Федерации. *(п. 3.4 Пр. № 634 от 22.08.2022)*

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий.

2.3.4 Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организаторами положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фехтование»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 3 главы 3 ФССП)

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 4 главы 3 ФССП)

Учреждение, в том числе за счет средств муниципального бюджета, вправе проводить спортивные мероприятия за пределами Российской Федерации в случае, если дополнительными образовательными программами спортивной подготовки предусмотрено проведение спортивных мероприятий за пределами Российской Федерации.

Таблица 5

Виды и объем соревновательной деятельности

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

Контрольные и отборочные спортивные соревнования, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» проводятся Учреждением в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска обучающихся к конкретным соревнованиям.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, в части, касающейся обучающихся в соответствующем соревновании. (п. 7ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона 329-ФЗ)

2.3.5 Иные виды (формы) обучения – тестирование и контроль, инструкторская и судейская практика, спортивные праздники, медико – восстановительные мероприятия и т.д.

Инструкторская и судейская практика. Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитана на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.*(п. 15.1 ФССП)*

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. *(п. 15.1 главы 4 ФССП)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении используются следующие виды планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учётом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.*(п. 3.3 Пр. № 634 от 22.08.2022)*

При составлении учебно-тренировочных планов учитываются в том числе учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), и спортивные мероприятия проводимые с целью участия обучающихся учреждения в спортивных мероприятиях по следующим дисциплинам:

- рапира

- рапира – командные соревнования

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 соответствующим по спортивным дисциплинам.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ЭССМ
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	6	9	9	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Объем годовой учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки (часы)								
1	Общая физическая подготовка	44-51	50-53	50-53	61-66	61-66	81-87	58-73	67-83	47-56
2	Специальная физическая подготовка	28-30	28-34	28-34	37-42	37-42	50-56	36-51	42-58	28-37
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	3-6	9-14	9-14	12-19	29-36	33-42	56-75
4	Технико-тактическая подготовка	117-140	187-203	187-203	304-328	304-328	406-437	473-546	541-624	608-702
5	Теоретическая, психологическая подготовка	12-23	12-16	12-16	19-23	19-23	25-31	29-36	33-42	47-75
6	Инструкторская и судейская практика	-	3-6	3-6	9-14	9-14	12-19	15-36	17-42	19-66
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-7	3-9	3-9	9-19	9-19	12-25	15-29	17-33	28-56
Общее количество часов в год		234	312	312	468	468	624	728	832	936

2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого человека с высоким уровнем физической культуры (*п. 25 ст. 2 Федерального закона 329-ФЗ*), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающегося патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- политинформаций, чтения периодической печати;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных обучающихся в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения обучающихся спортивной школы к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения;
- педагогического совета, тренерского совета и актива обучающихся.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий, а также участие обучающихся в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий спортивной школы.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

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

		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – 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.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; 	В течение года

		– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
2.3.	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		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	Февраль
		9 мая – День Победы	Май
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.5.	Практическая подготовка	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных обучающихся; 	В течение года

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

Допинг (англ. doping, от англ. dore — «дурь», «дурманящее средство») — спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы (например, стероиды).

Допингом в спорте называется нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для обучающихся. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Каждый год ВАДА издает обновленный список запрещенных препаратов для обучающихся и новые версии следующих стандартов: «Международный стандарт для лабораторий», «Международный стандарт для тестирований» и «Международный стандарт для оформления терапевтических исключений» и предотвращения применения допинга.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций для обучающихся и родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны соблюдать их.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений

антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка представления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода в соревновательный или внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

План мероприятий направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) 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;
- 3) раскрытие перед занимающимися фехтованием молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся фехтованием молодых людей 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;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) 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.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «фехтование». *(п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Примерный план мероприятий,
направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

ап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающихся»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	по назначению	
	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	по назначению	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	по назначению	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающихся»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»))»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике;
	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в	по назначению	

	спорте (беседа)		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья обучающихся»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике;
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований (*п. 41 Приказа №999 от 15.10.2015*)

Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники фехтования, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в своей группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Под руководством тренера-преподавателя составить план подготовки своей группы к соревнованиям.
6. Руководить группой обучающихся на соревнованиях и другие.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по фехтованию на рапирах.
2. Под руководством тренера-преподавателя участвовать в судействе контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по фехтованию, проводимых учреждением.
3. Самостоятельно провести судейство контрольно-тестовых мероприятий и соревнований по фехтованию, проводимых учреждением.
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Обучающиеся привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

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

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счёт самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по фехтованию на рапирах.
2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 9.

Таблица 9

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся разбору учебно-тренировочных занятий
	Практические занятия	В течение года	Обучающиеся привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельной части занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических

			элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил фехтования на рапирах, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся. *(п. 42 Приказа № 999)*

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)* и контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического

медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России, *(п. 36 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, *(п. 42 Приказа № 1144н)*

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице № 10.

Таблица 10

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий
и применение восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Классификация средств восстановления

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические
- медико-биологические.

Медико-биологические средства восстановления:

Чтобы избежать возникновения переутомления, обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, обще тонизирующего избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Гигиенические средства восстановления. Личная гигиена.

Достижение хороших результатов в тренировке и на соревнованиях связано с необходимостью строгого соблюдения основных требований личной гигиены и соответствующего режима.

Костюм фехтовальщика ухудшает теплоотдачу, усиливает потоотделение и затрудняет одновременно испарение пота, а интенсивная мышечная работа значительно усиливает его выделение. Содержащиеся в поте и остающиеся на коже продукты обмена загрязняют ее и затрудняют нормальную деятельность кожи. Поэтому обязателен тщательный уход за кожей. После тренировок и соревнований необходимо принимать теплый душ с мылом. Кроме того, обязательно посещение бани не реже одного раза в 6—8 дней.

В утренние гигиенические процедуры следует включить обмывание до пояса, а если представляется возможным, то и душ с последующим растиранием тела полотенцем. Такие процедуры являются одновременно средством закаливания. Температура воды для обтираний может быть доведена до +10°, а для душей и обливаний до +16—18° по Цельсию. Желательно также ежедневное мытье ног, по вечерам водой комнатной температуры. Из других гигиенических мероприятий следует отметить обязательность ежедневной утренней гимнастики. Учитывая большую нагрузку на центральную нервную систему, чрезвычайно важен хороший, длительный сон. При нормальном ведении занятий — длительность сна 8 час. При интенсивной тренировке или в период соревнований сон должен быть не менее 9 час. Время отхода ко сну не позже 22 час. Перед сном необходимо проветривание комнаты и постели. Построение режима надо разграничить для отдельных периодов: обычных занятий, усиленной тренировки и соревнований. Дать готовый стандарт режима, учитывая различие условий работы, жизни, климата и пр., невозможно. Поэтому здесь указываются лишь требования к режиму фехтовальщика и примерный режим. В отношении режима периода обычной тренировки следует отметить необходимость: 1) отдыха перед занятиями длительностью 1,5—2 часа (если они проводятся в рабочий день); 2) окончания занятий не позднее 23 час; 3) урегулирования общей нагрузки: производственная работа и прочие виды занятий в дни свободные от тренировок, — не свыше 10 час, в дни занятий — не более 8 час; 4) приема пищи в строго установленные часы, не позднее чем за 1,5—2 часа до занятий и за 1 час до отхода ко сну.

В период усиленной тренировки фехтовальщика необходимо увеличение числа часов сна до 8,5 – 9 часов за счет дневного сна в послеобеденный период, а также строгая регламентация часов тренировок.

В период соревнований режим фехтовальщика должен обеспечить максимально эффективное участие в соревнованиях.

Гигиенически оптимальная, с учетом специфики вида спорта, спортивная одежда и обувь необходимы для эффективной и безопасной тренировочно-соревновательной деятельности фехтовальщиков.

Гигиеническое назначение спортивной одежды и обуви - создание и сохранение оптимального теплового баланса в системе «организм - окружающая среда», в процессе занятий фехтованием. Температурный режим организма оказывает прямое действие на динамику и интенсивность основных обменных процессов.

Гигиенические требования к фехтовальной одежде. У фехтовальщиков, выполняющих большую физическую работу в защитной одежде, масках, сопровождающуюся значительным выделением энергии, затрудняется теплоотдача через кожу. Средняя кожная температура быстро повышается, особенно при высоких температурах окружающей среды и относительной влажности воздуха.

Фехтовальные костюмы должны обеспечить оптимальный микроклимат. На него влияют тепловое состояние организма фехтовальщика и свойства спортивной одежды.

Для изготовления фехтовальных костюмов и обуви применяются разные материалы: натуральные, искусственные и синтетические. Натуральные материалы делятся на две группы: животного (шелк, шерсть, мех) и растительного (хлопок, лен и др.) происхождения.

Основные гигиенические характеристики материалов, используемые для изготовления спортивной одежды и обуви: теплопроводность; воздухопроницаемость, гигроскопичность, паропроницаемость, водоемкость, испаряемость влаги. Спортивная одежда изготавливается также из материалов, состоящих из различных волокон. Гигиенические свойства таких материалов меняются в зависимости от того, какое волокно в них преобладает.

Гигиенические требования к спортивной обуви фехтовальщиков. Они во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде: водоупорность; достаточная вентилируемость; мягкость; легкость; эластичность. После намокания и высушивания обувь не должна менять форму и размеры, оставаясь гибкой.

Общие требования: прочность, эластичность, соответствие времени года, условиям тренировок и соревнований, надежная защита стоп от механических ударных воздействий при беге, прыжках, отсутствие скольжения подошв по поверхности покрытий спортивных сооружений или почве при занятиях физическими упражнениями, а от зимней обуви требуется еще и хорошая тепло-защитность.

С гигиенической точки зрения лучшим материалом для верха фехтовальной обуви считается натуральная кожа. Она прочна, достаточно мягка и эластична, хорошо защищает стопы от воздействия сырости и механических повреждений, мало теплопроводна, обеспечивает необходимое испарение пота, обладает способностью сохранять форму и размеры обуви после намокания и последующего высушивания. Резиновая обувь менее гигиенична, так как она непроницаема для воздуха, вызывает излишнюю потливость стоп. Обувь из синтетических материалов отличается легкостью и большой прочностью.

Также важно, чтобы отдельные детали фехтовальной обуви и их соединения имели гладкие поверхности, особенно внутри, т. е. обувь должна обеспечивать максимальную безопасность в процессе эксплуатации, удобство при выполнении вспомогательных операций, ее надевании и снятии.

Педагогические средства восстановления

В проблеме восстановления центральное место следует отводить педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью обучающихся и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности на основании учета количественных характеристик режимов нагрузки и отдыха. К педагогическим средствам восстановления относят: подбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программы тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов. Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности указаны в таблице 11.

Таблица 11

Применение педагогических средств восстановления спортивной работоспособности

	Средства восстановления		
	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств в конкретных видах спорта; введение специальных восстановительных периодов	Волнообразность и вариативность нагрузки в занятии; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления.	Построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные индивидуальная разминка и заключительная часть занятия.
Уровни восстановления	Основной	Текущий	Оперативный
Время применения	В мезо- и микроциклах, от микроцикла к микроциклу	В процессе отдельного занятия или после него	В сериях или отдельных упражнениях в каждом занятии

Воздействия	Модель мезо- и микроцикла	Модель тренировочного занятия в различных режимах нагрузки с отдыхом	Модель серии упражнений уроке в различных режимах Нагрузки с отдыхом
Направленность	Направлены на основные функциональные системы организма, обеспечивающие развитие, повышение и восстановление спортивной работоспособности.		

Одним из основных принципов построения спортивной тренировки является цикличность, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов.

Также выделяют подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и восстановительный этапы. Методика их построения зависит от различных факторов. К ним в первую очередь следует отнести особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывают на обучающегося различные по величине и направленности нагрузки, каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них. Не менее важным являются также сведения о суммарном эффекте нескольких различных нагрузок, о возможности использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после больших и значительных нагрузок.

Также большую роль играет оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах. Кроме того, используют разгрузочные циклы, основная функция которых – обеспечение полноценного восстановления после напряжённой тренировки в предыдущих микроциклах и создание оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме обучающегося.

К педагогическим средствам восстановления относятся физические упражнения, подбор и вариативность сочетания которых в структуре программ тренировочных занятий в мезо – и микроциклах обеспечивает достижение планируемого результата. Их следует применять индивидуально с учетом функциональных особенностей организма каждого обучающегося.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает высокую работоспособность обучающихся, необходимый уровень их эмоционального состояния, что благоприятно сказывается на процессах восстановления между отдельными упражнениями, а также на характере утомления. Этому способствует оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха между упражнениями

Большое значение как средство активного отдыха имеет общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка. Известно, что основная цель разминки – достижение оптимальной возбудимости ЦНС, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и “проработка” мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием. Ее недооценка нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят обучающегося из строя иногда на длительный срок.

Умелое использование педагогических средств восстановления повышает работоспособность обучающегося, снижает у него риск возникновения предпатологических

и патологических состояний, а также способствует спортивному долголетию.

III. Система контроля

3.1 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:

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фехтование»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получение общих сведений об антидопинговых правилах и их соблюдение;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фехтование»;
- получение общих теоретических знаний о правилах виде спорта «фехтование»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фехтование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- 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;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- получение общих теоретических знаний о правилах виде спорта «фехтование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- сохранение здоровья;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «КМС» не реже одного раза в два года;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижением соответствующего уровня спортивной квалификации. *(п. 12 Примерной Программы по виду спорта)*

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год *(п. 5 Приказа № 634)* и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 Приказа № 634)*

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрохождение промежуточной аттестации по уважительной причине признаются академической задолженностью. Обучающимся, не прошедшим промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющим академическую задолженность, по решению педагогического совета могут быть предоставлены следующие возможности:

- однократно продолжить освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этом же этапе (при наличии вакантных мест на данном этапе спортивной подготовки);
- перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). *(п. 3.2. ст. 84 Федерального закона 273-ФЗ)*

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. *(п. 3 Приказа № 392)*

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта

«фехтование» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. *(п. 2 главы II ФССП по виду спорта)*

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 12, 13, 14.

Критерии зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки представлены в Приложении 1.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее		не менее	
			7.0		6.0	
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3.	Челночный бег 2х7 м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			32	27

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Челночный бег 4x14 м	с	не более
			16,0
2.2.	Челночный бег 2x7 м	с	не более
			5,4
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее
			14
2.4.	Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более
			5,6
2.5.	Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более
			5,6
2.6.	Бег на 14 м	с	не более
			3,8
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,6	3,8
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			14,4	15,6
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,2	6,8
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			15	14
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа

4.1 Структура рабочей программы

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной Программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

4.2 Организационно-методические указания

Цель подготовки резервов высококвалифицированных обучающихся состоит в том,

чтобы юные обучающиеся при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства, по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными обучающимися на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных обучающихся, возрастными особенностями и возможностями обучающихся.

Физическая подготовка обучающихся, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования техники и тактики фехтования.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей обучающегося через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие обучающегося и специализированность проявления качеств, необходимых обучающемуся.

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в спортивном фехтовании. Ее средствами являются приемы и действия, используемые обучающимися на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений.

Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей обучающегося, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов). Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов, среди которых:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности обучающихся и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность обучающихся и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором обучающийся начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств обучающихся представлены в табл. 15.

Таблица 15

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств обучающихся (по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.)

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	С 7 до 9 лет	7-9, 10-11,13-14 лет
Быстрота реагирования	С 7 до 14 лет	С 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	С 4 до 6, с 7 до 9 лет	4-6,7-9 лет
Сила	13-14,17-18 лет	10-11,16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	С 9 до 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10,11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	С 9 до 12 лет
Выносливость скоростная ⁴	После 12 лет	После 12 лет
Гибкость	С рождения до 13-14 лет	С рождения до 13-14 лет
Координационные способности	С 7 до 11-12 лет	С 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	С 7 до 10,13-15 лет	7-10,13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	В 15 лет	В 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11,13-14, 15-16 лет	С 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	С 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-11,14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11,14-15 лет	10-11,14-15 лет

Таблица 16

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств в соответствии с видом спорта

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Быстрота	+	+					+	+	+		
Сила						+	+	+	+		
Выносливость							+	+	+		
Гибкость	+	+		+	+						
Ловкость	+	+	+	+							
Скоростно-силовые способности	+	+	+	+	+	+	+				

4.3. Структура учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих в себя отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей обучающихся, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе

круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, то есть более крупные «блоки» спортивной тренировки.

В годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла структуры, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время обучающийся должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности на другой, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, обучающиеся испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство оружия», «чувство дистанции», «чувство времени» и т.д.). В состоянии спортивной формы обучающиеся тренируются с удовольствием.

Как правило, обучающийся находится в состоянии спортивной формы, если он показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего результата;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений обучающегося в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй критерий позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности обучающегося в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности обучающегося сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации обучающимся результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый критерий говорит об умении обучающегося показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки можно использовать степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного обучающегося в период ответственных соревнований. У одних обучающихся может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме обучающихся под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

4.3.1 Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности обучающихся.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности обучающихся, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- *втягивающий*;
- *базовый*;
- *контрольно-подготовительный*;
- *предсоревновательный*;
- *соревновательный*;
- *восстановительный* и др.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У обучающихся невысокой квалификации *втягивающий мезоцикл* состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во *втягивающем мезоцикле*, независимо от квалификации обучающихся, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности обучающегося. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная

работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей обучающихся в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям.

Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы, типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей обучающегося в решающих стартах.

Если соревнования являются не очень ответственными для обучающегося или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовке к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для обучающегося условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности обучающихся определяют количество и структуру соревновательных мезоциклов.

Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление обучающихся после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для обучающегося. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием обучающегося в серии соревнований, в перетренировку, после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

4.3.2 Типы и структура макроциклов

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у обучающихся подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности обучающихся.

В зависимости от возрастных особенностей и квалификации обучающихся, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

4.3.2.1 Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих обучающихся общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. Общеподготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к преимущественному специализированию двигательных и психических качеств фехтовальщиков.

На данном этапе у юных обучающихся удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную, соответственно, увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке обучающихся, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах.

Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья обучающихся.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки обучающихся, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Специально-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований, в связи с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компоненты их применения становятся предметом углубленного анализа.

В целях адаптации систем организма к нагрузкам в соревнованиях продолжается увеличение объемов и интенсивности боевой практики. Превалирует целенаправленное совершенствование тактических умений по подготовке и применению главных разновидностей действий в поединках, применение упражнений на повышение устойчивости к помехам от действий противника оружием. В условиях централизованной подготовки (на сборе) при построении тренировок (имея в виду прежде всего чередование нагрузок и отдыха) моделируются режимы деятельности в предстоящих соревнованиях.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке обучающихся начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа обучающихся;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки обучающихся на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально - подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально - подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка обучающихся к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств.

В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию обучающихся. У квалифицированных обучающихся может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих - несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм обучающихся к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Его основная задача - подготовка обучающихся к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Обучающиеся участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

4.3.2.2 Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых.

Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у обучающихся зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации обучающихся. С помощью частоты и общего числа соревнований в этом периоде можно управлять ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого обучающегося. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности обучающихся.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов.

Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных обучающихся, он, наряду с соревновательными, включает в себя промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности обучающегося.

4.3.2.3 Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и, вместе с тем, сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху.

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется,

прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающихся.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если обучающийся регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Структура годичного цикла для этапа начальной подготовки

Структура годичного цикла для ЭНП	месяцы											
	сент.	окт.	ноя	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг
Соревнования (контрольные и календарные)					х	х	х	х	х			
Разделы подготовки												
1.ОФП												
-координационные способности				х	х	х			х	х	х	х
-быстрота	х	х	х		х		х	х	х	х	х	х
-скоростно-силовые качества	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
-гибкость	х	х	х	х		х				х	х	х
-выносливость												
2.СФП												
-приемы нападения и маневрирования	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
-упражнения на мишени	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
3. Техничко-тактическая подготовка												
-индивидуальные уроки				х	х	х	х	х	х	х		
-упражнения с партнером	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
-учебно-тренировочные бои по заданию				х	х	х	х	х	х	х		
-боевая практика							х	х	х	х		
	сент.	окт.	ноя	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг
4.Теоретическая подготовка	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
Другие виды спорта			х				х		х			
Контрольно-переводные испытания	х								х			
Самостоятельная работа										х	х	
Медицинское обследование	х						х					

На этапе ЭНП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки исключительно большое значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала фехтования.

Таблица 18

Структура годичного цикла для тренировочного этапа

Структура годичного цикла для Т этапа	Подготовительный период			Соревновательный период						Переходный период		
	сент.	окт.	ноя	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг
Соревнования (контрольные и календарные)			x	x	x	x	x	x	x			
Разделы подготовки												
1.ОФП												
-координационные способности	x	x	x	x					x	x	x	x
-быстрота	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
-скоростно-силовые качества	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
-гибкость	x	x	x	x								
-выносливость					x	x	x	x	x	x	x	x
2.СФП												
-приемы нападения и маневрирования	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
-упражнения на мишени	x	x	x	x					x	x	x	x
3. Техничко-тактическая подготовка												
-индивидуальные уроки	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
-упражнения с партнером	x	x	x	x					x	x	x	x
-учебно-тренировочные бои по заданию	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
-боевая практика	x	x	x	x		x		x		x		
	сент.	окт.	ноя	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг
4.Теоретическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Контрольно-переводные испытания	x								x			
Инструкторская и судейская практика				x	x	x	x	x	x	x		
Восстановительные мероприятия					x		x		x		x	
Медицинское обследование	x						x					

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на

два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по дорожке. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Таблица 19

Структура годичного цикла для этапа совершенствования спортивного мастерства

Структура годичного цикла для групп ЭССМ	Подготовительный период			Соревновательный период						Переходный период		
	сент.	окт.	ноя	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг
Соревнования (контрольные и календарные)		x	x	x	x	x	x	x	x			
Разделы подготовки												
1.ОФП												
-координационные способности	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
-быстрота	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
-скоростно-силовые качества	x	x									x	x
-гибкость	x	x	x									
-выносливость			x	x	x					x	x	x
2.СФП												
-приемы нападения и маневрирования	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
-упражнения на мишени	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3. Техничко-тактическая подготовка												
-индивидуальные уроки	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
-упражнения с партнером	x	x	x							x	x	x
-учебно-тренировочные бои по заданию	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
-боевая практика			x	x	x	x	x	x	x	x		
	сент.	окт.	ноя.	дек.	янв.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
4.Теоретическая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Контрольно-переводные испытания	x								x			
Инструкторская и судейская практика			x	x	x	x	x	x	x	x		
Восстановительные мероприятия		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Медицинское обследование	x						x					

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

4.4 Этап начальной подготовки

Период начального обучения – возраст 8 лет

Основная направленность тренировок – ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями

В практике организации обучения фехтованию детей 8 – 10 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требует проявлений внимания, которое дети 9 – 10 лет могут удерживать не более 10 мин. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимания между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером-преподавателем. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

Фехтовальная тренировка ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объемам повторений.

Тактические знания и качества

Тактические знания

Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижения. 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 в начальном обучении 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 или ударов для достижения победы.

В характеристиках вида фехтования анализируются конструкции 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.

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений. Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

- атаки в открытый сектор;
- прямой защиты и ответа;
- атаки переводом (переносом);
- атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;
- атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у

противника) и уколом (ударом) в открываемый сектор.

Анализируются и запоминаются ситуации для применения двухтемповых атак с одним финтом и уколом (ударом), батманом и уколом (ударом), учитывая исходные положения оружия у атакующего и защищающегося и предполагаемые (заданные в упражнениях) реакции противников на начало атак.

Внимание и мышление обучающегося в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. В частности, если действия противника в бою повторяются, то более верными тактическими решениями являются:

- совершить простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;

- атаковать с финтом (финтами) защищающегося противника;

- защититься и нанести ответ противнику, совершающему простую атаку;

- контратаковать противника, атакующего с финтами (с длинной фазой сближения).

Обязательной для занимающихся является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны по отношению к избранному виду фехтования. Например, для фехтовальщиков на рапирах важно разграничение ситуаций для применения:

- атак уколом прямо и атак переводом;

- атак с финтом в открытый сектор и переводом в открываемый сектор;

- атак с батманом и уколом прямо и атак с батманом и переводом.

Тактические качества

Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием.

Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетаются с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей.

Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

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.

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. На данном этапе 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 подростков ярко выраженной неравномерностью

Данные особенности четко отражаются на соревновательной деятельности,

проявляясь в применении действий с обусловленным рисунком, подавляющего большинства простых атак, незначительных объемах и результативности ситуаций с переключением при реализации нападений и действий обороны.

Такие свойства внимания, как интенсивность, устойчивость и концентрация на возрастном периоде начального обучения и частично начальной подготовки, особенно у детей 8-9 лет еще не развиты должным образом, 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 необходимо 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 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 педагогическая задача: ознакомление с главными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

Сформировать у начинающих фехтовальщиков в 8 лет представление о главных средствах ведения боя и дать им возможность ощутить эмоционально-психологическую напряженность поединка – это не только главная педагогическая задача данного возрастного периода. Это фактически точка отсчета последующего освоения искусства фехтования.

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

Боевая стойка. Держание оружия. Шаг назад.

Шаг вперед.

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад.

Полувывад.

Закрытие из полувывада назад. Позиция 6-я. Позиция 4-я.

Соединение 6-е. Соединение 4-е.

Салют.

Шаг вперед и полувывад.

Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.

Имитация укола прямо с полувывадом, 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.

Фехтование на рапирах

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 полувыпадом. Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувыпадом. Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувыпадом. 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. Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.

Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.

Атака – финт уколom прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувыпадом(шагом вперед и полувыпадом).

Атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувыпадом(шагом вперед и полувыпадом).

Период предварительной подготовки – возраст 9-10 лет

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.

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 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 10 лет начинается пубертатный период и поэтому у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может стать 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-преподавателем или партнером.

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.

Основная педагогическая задача: стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных знаний и умений

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 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.

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

Серия шагов вперед и назад.

Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед). Полувыпад и закрытие вперед.

Полувыпад и повторный выпад. Серия шагов вперед и выпад.

Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

Фехтование на рапирах

Укол прямо из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола).

Укол прямо из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола).

Перевод во внутренний сектор из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте. Перевод в наружный сектор из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте.

Атака уколом прямо с выпадом из 6-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола.

Атака уколом прямо из 4-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола.

Атака переводом во внутренний сектор с выпадом из 6-го нейтрального соединения.

Атака переводом в наружный сектор с выпадом из 4-го нейтрального соединения.

Защита 4-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод во внутренний сектор. Защита 6-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод в наружный сектор.

Атака - батман в 6-е соединение и укол прямо с выпадом. Атака - батман в 4-е соединение и укол прямо с выпадом.

Атака из 6-й позиции (на противника или тренера-преподавателя, находящегося в 6-й позиции) - финт переводом в бок и перевод во внутренний сектор с выпадом.

Защита 4-я с шагом назад и ответ прямо. Защита 6-я с шагом назад и ответ прямо.

Атака уколом прямо из 6-й позиции (из 6-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед).

Атака уколом прямо из 4-й позиции (из 4-го соединения) с шагом и выпадом после

сериешагов назад (вперед).

Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы уколom прямо.

Ложная атака уколom прямо с выпадом, защиты 6-я и 4-я с выбором, закрываясь назад, и контрответ прямо.

Ложная атака уколom прямо с выпадом и повторная атака уколom прямо (переводом) свыпадом.

Атака переводом с выпадом в открывающийся верхний сектор на попытку партнера (тренера-преподавателя) войти в соединение.

Атака - двойной перевод из 6-го (4-го) соединения с выпадом (с шагом вперед и выпадом). Контрзащита прямая 6-я (4-я) после ответа прямо и контрответ уколom прямо.

Тактические компоненты выполнения действий

Выбор момента и принятие решения для начала атаки (в отступлении и сближении шагами). Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки.

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом.

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера-преподавателя).

Применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя). Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движения клинком, и достигая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя).

Выполнение перевода после финта прямо, представляя быстроту и ритм движения клинком, и избегая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя).

Нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное (запаздывающее) нападение.

Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе начальной подготовки

Основная педагогическая направленность тренировки юных фехтовальщиков на возрастном этапе начальной подготовки (9-10 лет) заключается во всестороннем совершенствовании двигательных качеств как моторной основы освоения приемов и применения их в поединках. При этом специализация двигательной тренировки юных фехтовальщиков 9-10 лет должна проходить с учетом значимости каждого из физических качеств в общей структуре применения действий в поединке. Из этого следует, что в группах начальной подготовки, особенно на первом году обучения, объемы упражнений, направленных на специализацию скоростных качеств, быстроты одиночного движения и двигательных реакций должны превалировать. Это в первую очередь относится к простой реакции, реакции выбора из двух вариантов действий и реакции на движущийся объект (дистанция до противника и его оружие). Важна также и стабилизация времени двигательных реакций в различных условиях. В том числе и предельно напряженных психически. Немаловажно также и совершенствование координационных способностей и их составной части — специальной ловкости при выполнении комбинаций приемов нападения и маневрирования, сочетаемых с управлением оружием.

В фехтовании на рапирах специальная ловкость выражается в проникновении острием клинка к поражаемой поверхности сквозь защитные движения оружием противника. При этом важна минимальная амплитуда колебания клинка при нанесении укола. Специальная координация проявляется также:

- в оптимальном сочетании быстроты выполнения движений оружием и приемов нападения и маневрирования;
- в неосознанном выборе таких положений тела в ближнем бою, которые позволяют действовать с максимальной эффективностью;
- в целевой точности укола при возникновении нестандартных боевых ситуаций.

Среди опорных признаков специализации подготовки юных фехтовальщиков 9-10 лет одним из ключевых можно назвать особенности применения средств единоборства в соревновательных поединках.

В структуре опорных признаков подготовки юных рапиристов значимое место занимает также учет уровней взаимосвязей между показателями применения действий и сенсомоторными свойствами обучающихся. Так, результативность атак на данном возрастном этапе взаимосвязана у рапиристов с силой мышц предплечья и кисти, а также со скоростно-силовыми и координационными способностями. Следовательно, можно предположить, что сила мышц кисти и предплечья может отвечать за точность управления оружием и соответственно целевую точность укола. Данная корреляционная связь указывает на необходимость использования общих упражнений и упражнений с оружием для специализации силы указанных мышц.

Корреляционные связи, установленные между результативностью применения атак и скоростно-силовыми и координационными способностями юных рапиристов, нацеливают тренеров-преподавателей на систематическое применение прыжково-беговых упражнений, формирующих «взрывной» потенциал при завершении нападений. В не меньших объемах следует использовать дозированные упражнения в комбинациях приемов нападения и маневрирования, специализирующих скоростно-силовые качества и координационные способности.

4.5 Этап учебно- тренировочный (спортивной специализации).

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

Основная направленность тренировки – стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

В первые два года (11-12 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций. Затем в течение двух лет (13-15 лет) осваиваются базовые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.

На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Вместе с тем в возрасте 12-15 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также у 13-15-летних занимающихся снижение показателей точности нанесения уколов или ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений. В возрасте 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с формированием свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером-преподавателем или партнером.

С 11 лет подростки способны совершать волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поэтому поощряемые тренером – преподавателем волевые усилия

детей ускоряют освоение приемов и улучшают общие результаты тренировок.

Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 11 - 12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса или увлеченности. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны и упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание и развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 15 лет.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявление в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13 - 15 лет.

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 нереагирование 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 защит от уколов в туловище (рапира).

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 реагирований противников, 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 занимающимся 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 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 эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реагирований в определенную сторону.

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 обучающихся, 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.

Коррекция тактических моделей ведения боя

Основные педагогические усилия тренеров-преподавателей направляются на специализирование психофизиологических функций, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой.

Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических намерений.

Имеет место некоторый прогресс в формировании психических качеств, и в частности эмоциональной устойчивости и выдержки. Однако уровни их проявлений в большей мере основаны на индивидуальных свойствах личности.

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

В возрастной психологии период 11-14 лет выделяют как сензитивный для развития ряда психических качеств. При этом в начале 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. 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 групповой урок 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 обучающиеся выполняют действия по заданию тренера-преподавателя с установками на технику применяемых приемов тактические умения.

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

Скачки назад и вперед.

Комбинации приемов передвижений:

- выпад и шаг и выпад;
- шаг и выпад и 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 (7 – 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 контрответом 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 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 (ударом) 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 (удара).

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 и ударом по руке наружный 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 или удара.

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.

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.

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.

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. Обучающимся 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 на данном возрастном периоде необходимо делать на совершенствовании специальной выносливости, поскольку у кадетов довольно много соревнований, бои в которых, в основном, ведутся на 15 уколов (ударов), что является значительной нагрузкой на организм обучающегося, 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 и «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:

- ответы 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.

Тактические умения

Маневрировать:

- изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
- изменяя положения оружия. Преднамеренно атаковать, изменяя:
- длину и быстроту сближения;
- сектор нанесения укола или удара.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

- длину отступления и сближения;
- использование защиты или уклонения

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой. Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- стороны для уклонения и оппозиции. Противодействовать контратакам:
- простыми атаками с оппозицией;
- атаками с действием на оружие;
- повторными атаками. Разведывать:

настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;

- намерения противника к применению круговых защит.

Маскировать:

- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;
- простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих

атак;

применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;

- атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих

простых атак;

- разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать:

- атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемпе;
- атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвиганием клинка вперед в боевой стойке;
- атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях оружием.

Различать простые атаки и атаки с финтами противника, чтобы парировать простые атаки опережать атаки с финтами.

Переключаться:

- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- от контратаки к атаке;
- от атаки к контратаке;
- от атаки к повторной атаке;
- от контратаки к защите и ответу;
- от атаки к ремизу.

Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи движениями оружия.

Вести выжидательный бой. Инициатива противника разрушается преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак. Вести скоротечный бой. Используются ложные действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.

Вести скоротечный бой. Используются средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Ключевые факторы технико-тактического оснащения на этапе спортивной специализации

Особенности данного возрастного этапа состоят в том, что двигательная подготовка, помимо решения общих задач, должна быть также направлена на сглаживание последствий пубертатных влияний на темпы и качество освоения типовых средств единоборства.

Также в состав опорных признаков специализации их технико-тактической подготовки следует включить:

- сила мышц кисти;
- скоростно-силовые качества;
- координационные способности;
- дина тела;
- быстрота по теппинг-тесту;
- время простой реакции;
- точность реакции предвосхищения;
- вероятностное прогнозирование;

В процессе освоения техники владения оружием в кадетском возрасте создаются предпосылки совершенствования двигательной памяти, выражающейся в сохранении пространственных, кинематических, ритмических и динамических стандартов при выполнении атак и действий обороны с отступлением и сближением.

4.6 Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная направленность тренировки – универсализация технико-тактической подготовленности.

Тактические знания

В тактических характеристиках боевых действий осваиваются разграничения между

ними по степени готовности обучающихся к их применению (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно), понятия о ступенях реализации инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения), характер реагирования обучающихся в процессе выполнения действий (обусловленно, с выбором, с переключением).

В оценке боевых действий учитываются моментные и ритмические параметры их выполнения (начало или завершение, ускорение или замедление, возможная задержка), направления движений оружием и характер взаимодействий с оружием противника (сектор фinta и укола; номер соединения, защиты, батмана, захвата).

Изучается тактическая сущность контратак и ремизов, на понимании которой основывается выбор и подготовка ситуаций для их преднамеренного применения. Осваиваются ситуации применения действий из положения «оружие в линии», а также пригодные для противодействия противнику, использующему положение «оружие в линии».

По отношению к подготавливающим действиям необходима информация о возможностях расширения задач разведывания, маскировки, вызовов. Обосновывается в целях разведывания намерений и привычных действий у противников использование широкого круга атак и средств противодействия атакам, выполняемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения удара или укола. Подчеркиваются возможности оценки схваток, закончившихся безрезультатно, для уточнения намерений, необходимых в целях реализации последующих схваток.

Информация об эффективности применения действий маскировки и вызовов акцентируется на широкие возможности взаимозамен между их разновидностями, предназначенными для решения аналогичных тактических задач, например, за счет использования:

- отступлений или сближений различной длины;
- сближений с заметной или малозаметной стартовой фазой;
- вращательных или боковых перемещений туловища;
- преждевременных коротких встречных нападений.

На данном этапе изучаются тактические характеристики построения боев, относящиеся к инициативе начала схваток (наступательно или оборонительно), использованию пространства фехтовальной дорожки (маневренно или позиционно), времени на подготовку действий (позиционно или выжидательно), тактические особенности применения действий в ближнем бою. В результате формируются тактические модели ведения поединков, предназначенные для противодействия различным по оснащенности боевым действиям и уровню тактической активности, а также темпераменту противников. Ускоряется освоение технико-тактических особенностей построения боев, диктуемых условиями и ситуационным разнообразием соревнований.

Ведение наступательного и скоротечного боя требуется для подавления инициативы противника в условиях определившейся эффективности избранной тактики ведения поединка, а также при необходимости ликвидировать достигнутое противником преимущество в счете матча прямого выбывания или в соотношении уколов (ударов) по ходу командной встречи, при истечении ее продолжительности и др. Исключительно значимым является понимание многоцелевой тактической составляющей маневрирования, которым реально, в частности:

- усложнить противникам выбор и подготовку моментов для начала атак;
- создать внезапность применяемым собственным атакам и контратакам;
- затруднить противникам реализацию тактических намерений из-за отвлечения их внимания на выбор моментных компонентов применения;
- ставить противников в условия вероятностного появления технического «брака» в движениях оружием и дистанционных ошибок в начальных фазах схваток.

В тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и

поединков в официальных соревнованиях. Первоначально задачу на преимущественное применение определенных действий или конкретной тактики построения боев определяет тренер-преподаватель. Лишь затем обучающийся будет способен контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых компонентов при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации тактических намерений, диктуемых потребностями процесса повышения уровня своей технико-тактической подготовленности.

Тактические качества

У фехтовальщика к 15 годам обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

Соревновательный опыт, основанный на наблюдательности, внимании, памяти, способствует формированию умения анализировать свои действия и действия противников, трансформируется затем в конкретную тактическую информацию. В свою очередь, оперативная память позволяет быстро действовать в сложных многоактных схватках, определяя также возможности предвидения действий противников.

Предвидение основывается на долгосрочной памяти о технико-тактических возможностях противников, что облегчает подготовку к предстоящим соревнованиям и учет результатов проведенных боев.

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

К 17 годам у юношей и девушек завершается стабилизация психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект. Обучающиеся отличаются самостимуляцией при проявлении волевых усилий, что должно использоваться тренерами-преподавателями для повышения требований к технико-тактической подготовке. Фехтовальщики данного возраста уже способны проявлять должный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Выдержка и самообладание существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок, состава действий и применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Двигательная подготовка направляется, в основном, на специализацию ловкости и выносливости при сохранении должного объема скоростно-силовых упражнений. Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движением туловища и оружия, повышение которого завершается к 18 годам. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня уже к 17-18 годам, а у девочек даже на год или два раньше. Вместе с тем сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий за счет локализации амплитуд движений клинком и длины продвижения к противнику, сокращения времени предвосхищения момента начала действий со стороны противника.

Особое внимание начинает уделяться выносливости, так как по мере продвижения к финалу соревнований нарастает утомление, ведущее к снижению двигательной активности, ухудшению целевой точности и сокращению состава подготавливаемых действий.

Основная педагогическая задача: универсализация технико-тактической подготовки.

Универсализация технико-тактической подготовки – это расширение состава применяемых средств единоборства фехтовальщика за счет освоения новых боевых ситуаций для применения привычных действий в нападении и защите.

Решая задачи универсализации технико-тактической подготовки фехтовальщика,

необходимо, в первую очередь, формировать у него навыки применения привычных действий в их вариативном формате, то есть на различной дистанции до противника, из различного положения оружия (своего и противника), а также в наступательных и оборонительных схватках, протекающих маневренно или позиционно, скоротечно или выжидательно. При этом необходимо научить его применять в поединке излюбленные действия с использованием тактических разновидностей нападений, различающихся стартовым моментом (ответные, повторные, наподготовку).

Если совершенствуются контратаки, то обязательно их выполнение с различной дистанции, а также с оппозицией и уклонением. Аналогичным образом следует подходить и к совершенствованию защит с ответом. И во всех случаях шире разнообразить содержание подготавливающих действий для создания максимальной неопределенности ситуаций единоборства, которая лежит в основе внезапности нападений.

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

Совершенствование подготавливающих движений оружием при серийном выполнении комбинаций приемов передвижений.

Простые атаки:

- укол прямо из 8 - го и 7 - го соединений;
- переводом в бок из 7 - го соединения;
- переводом в верхний сектор при перемене противником соединения.

Атаки с финтом в открытый сектор и укол в открывающийся верхний сектор из нижних позиций и соединений.

Атаки – полукруговой (круговой) батман в верхнее (нижнее) соединение и перевод в нижний (верхний) сектор.

Полукруговые защиты - 8 – я и 7 - я, 1 – я и 2 – я.

Атака – финт укол прямо в открывающийся сектор и двойной перевод. Атаки с действием на оружие:

- батман во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (бок);
- батман в 6-е соединение и перевод в наружный сектор;

Простые атаки переводом в открывающийся верхний сектор на вход противника в соединение.

Атаки двойным переводом (удвоенным переводом) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Повторные атаки:

- укол прямо, реагируя на отступление противника; Атаки после подготавливающего отступления:

- перевод во внутренний (наружный) сектор;
- батман в 4-е соединение и укол прямо (переводом). Атаки на подготовку;
- прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо. Ремизы на задержанный ответ:

- укол прямо из 4 - го соединения;

Атаки второго намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой (контратакой или ремизом прямо).

Ответы:

- переносом в верхние секторы;
- укол прямо из 2 - й и 1 - й защит; Защиты круговые:
- 7-я;
- 8-я.

Контрзащиты:

- круговая 6 – я;
- круговая 4 – я; Контрответы:
- укол прямо (переводом) с выпадом из 4 - й (6 – й) защиты;

- переводом в верхний сектор из 8 - й защиты; Контратаки:
- укол прямо из 8 - й позиции;
- укол прямо из 4 - го соединения; Приемы ведения ближнего боя:
- ответы укол прямо (переводом) согнутой рукой;

Тактические умения

Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием. Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой. Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.

Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит. Вызывать контратаки противника применением:

- длинных сближений;
- подготавливающих атак с финтами;
- атак с действием на оружие.

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор, ударом по руке в наружный сектор для применения прямой защиты и ответа.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и укол или ударом);
- от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;

- от контратаки к атаке;

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

- повторные простые атаки;
- атаки с действием на оружие.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

- произвольного чередования различных исходных положений оружия;
- игровых движений оружием;
- положения «оружие в линии»;
- имитаций верхних и нижних защит;
- перемен позиций и соединений.

Маневрировать преднамеренно для использования длины поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- вход в соединение;

Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и атаки после отступления.

Преднамеренно применять контрзащиту от простого ответа в определенный сектор и наносить контротчет прямо (переводом).

Преднамеренно контратаковать укол в открывающийся сектор атаки с батманом (захватом) в верхние соединения.

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором. Противодействовать контратакам:

- простой атакой;
- атакой с действием на оружие и укол или ударом во внутренний сектор;

Разведывать намерение противника применить определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола (удара).

Разведывать длину маневра противника назад для применения быстрой и длинной атаки. Используются замедленные и укороченные нападения.

Разведывать намерения противника применить:

- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколom прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;
- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;
- контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколom во внутренний сектор;
- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
- ответ уколom прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;
- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;
- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;
- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- преждевременную контратаку с отступлением;
- преждевременную защиту с отступлением;
- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;
- прямых и круговых защит с ответом;
- защит и ответов, контратак с оппозицией;
- защит и ответов с отступлением и сближением;
- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку. Атаковать преднамеренно

противника:

- применяющего защиту с отступлением;
- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

- ложные сближения и отступления;
- полуповороты туловищем;
- ложные контратаки и защиты.

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответ (контрответ) противнику, не реагируя:

- на финты;
- на батман (захват);
- на замахи;
- на притопы впереди стоящей ногой о дорожку;
- на движения туловищем и головой.

Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства

Основная педагогическая работа с контингентом обучающихся заключается в индивидуализации технико-тактической подготовки. Двигательная тренировка направлена в основном на специализацию ловкости и поддержания должного уровня быстроты. При этом и скоростно-силовые возможности также достигают предела максимального развития к 16-18 годам, а у девочек даже раньше.

Особое внимание следует уделять специализации выносливости, ибо утомление, нарастающее по мере приближения к финальной части соревнований, часто становится причиной падения двигательной активности во время боя, ухудшения точности укола и тем самым становится причиной снижения результативности действий в поединках.

Среди слабых сторон, имеющих отношение к реализации действий в поединках на рапирах, можно отнести:

- низкую результативность простых атак при высоких объемах их применения;
- невысокие показатели использования повторных атак при их низкой результативности;
- недостаточное количество ложных нападений;
- низкую результативность наступательных схваток при реализации прессинговой тактики;
- слабый уровень специализированных умений экспромтного переключения от одних действий к другим.

Для результативного применения атак значимы: скоростно-силовые возможности, время реакции предвосхищения, вероятностное прогнозирование, эмоциональная устойчивость и доминантность.

Успешное применение защит с ответом связано со временем простой реакции и реакции выбора из двух сигналов, временем реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием, личностной самостоятельностью и эмоциональной устойчивостью.

Результативные контратаки на слабом уровне связаны с координационными способностями и со средней теснотой со временем простой реакции, предвосхищения и вероятностным прогнозированием.

Успешное проведение атак связано на слабом уровне со скоростно-силовыми качествами, с простой и дифференцировочной реакцией, с перцептивной антиципацией, вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью.

Направленность индивидуализации определяется в целом достоверной информацией об используемом составе средств единоборства, включая оценку частоты применения отдельных действий и их вклада в общую результативность соревновательной деятельности.

Ощутимое утомление у фехтовальщиков, имеющих хорошие показатели двигательной подготовленности, наступает после 10-12 боев с высоким уровнем психической напряженности. Подобная суммарная нагрузка составляет в соревнованиях предварительный тур и два тура прямого выбывания.

Содержание и направленность технической подготовки

Овладение определенным составом средств ведения поединков, совершенствование двигательных компонентов их выполнения составляют основное содержание технической подготовки фехтовальщиков. При этом совершенствование специализированных движений идет параллельно с повышением уровня двигательных качеств.

Многократные повторения различных сочетаний движений оружием и передвижений создают широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость частных педагогических установок на изолированное совершенствование деталей, технических приемов или целостное выполнение отдельных действий. Однако требования соревновательного боя определяют преимущественное положение комбинаций приемов и действий, в том числе и многоступенчатых, в качестве средств тренировки.

Упражнения, нацеленные на совершенствование техники, целесообразны на каждом занятии, индивидуальном уроке. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются

задачами этапа и периода годового цикла подготовки, индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого сезона упражнениям технической направленности отводится ведущее место в целях ускорения технической оснащенности и специализирования зрительных и тактильных реакций, двигательных качеств. При непосредственной близости к соревнованиям их вытесняют схватки, воспроизводящие особенности деятельности в поединках. Однако средства технической подготовки сохраняются в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления уровня выполнения приемов и действий и снижения психической напряженности занятий.

Совершенствование средств ведения поединка обеспечивает параллельное овладение комплексом специализированных умений, основанных на проявлениях простых и сложных двигательных реакций, предвосхищении пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках. Все это приводит к выработке специфических качеств - «чувства оружия», «чувства дистанции», «чувства времени», которые в совокупности с технико-тактической подготовленностью составляют «чувство боя» - ведущее специализированное свойство квалифицированных фехтовальщиков.

Каждая разновидность боевых действий имеет самостоятельное значение в тренировке фехтовальщиков. Поэтому их совершенствование должно проходить в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности, вытекающей из различной степени готовности к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно). Тренировочные схватки начинаются, как правило, преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а экспромтные действия целесообразны преимущественно для противодействия атакам. В связи с этим наибольший эффект дает усложнение преднамеренно начатых совершенствуемых схваток экспромтными продолжениями, так как приближает урок к возможным вариантам соревновательного боя.

Достижение обучающимися оптимальных параметров движений зависит от быстроты их собственных действий, размера исходной дистанции. Поэтому освоение приемов и действий должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют обучающемуся своевременно взаимодействовать с тренером-преподавателем (партнером) и сохранять технический уровень движений оружием и передвижений. По мере совершенствования технических приемов и боевых действий в тренировке усложняются требования к маневрированию, достижению максимальной длины нападений и отступлений, использованию дистанций и амплитуд движений оружием.

Облегчение и усложнение упражнений достигается прежде всего подбором боевых действий и ситуаций, а также изменением характеристик действий тренера-преподавателя (партнера) оружием и исходных дистанций. Подбор материала и его распределение в уроке (а также по этапам и периодам годового цикла), его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня техники, квалификации занимающегося и его тренированности (самочувствия).

Начало каждого спортивного года (восстановление после крупных соревнований) целесообразно посвятить укреплению общей базы спортивной подготовленности, повышению специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей бойцов. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности обучающихся в поединках.

Содержание и направленность тактической подготовки

Тактическая подготовка имеет конкретную направленность на максимально эффективную деятельность фехтовальщиков в соревнованиях, реализацию в ходе боев различных компонентов достигнутого уровня подготовленности.

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее прежде всего овладение способами подготовки и применения определенного состава

действий, реализацию тактических намерений в конкретных ситуациях боев. Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и психических свойств обучающихся (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер носит совершенствование целостного представления фехтовальщика о собственной доктрине, то есть индивидуализация оснащения обучающегося с целью повышения эффективности манеры боя и реализации в ней максимальных возможностей к повышению достижений в соревнованиях. Материал тактической подготовки имеет свою конкретную направленность. Прежде всего это тактические компоненты подготовки и применения определенного действия. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного боя, построение поединков с незнакомым по предыдущим соревнованиям и известным противниками. Особое место занимают тактические особенности ведения серии боев (в группе, прямом выбывании, финале), решаемые в процессе всего соревнования. Необходимо выделить и проблемы повышения уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры боя и управления деятельностью фехтовальщика в соревнованиях.

При отборе средств и методов тактической подготовки нужно учитывать, что основным ее материалом являются упражнения, максимально приближенные к условиям боя, тактические установки, реализуемые в тренировочных боях и соревнованиях.

При отборе методик тактической подготовки в видах оружия необходим учет значимости конкретных средств и тактических компонентов, требований к проявлениям специальных умений и качеств, вытекающих из особенностей ведения поединков.

Важны оценки значимости действительных и подготавливающих средств и разновидностей тактики построения боев, уровня развития отдельных качеств при индивидуализации подготовки обучающихся в каждом виде оружия.

Содержание и направленность физической подготовки

Физическая подготовка фехтовальщиков, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей обучающегося через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие обучающегося и специальных качеств, необходимых фехтовальщику.

Общая физическая подготовка направлена на увеличение функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые обучающимися в фехтовальном бою. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно использоваться положительное взаимодействие различных двигательных навыков и качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовка 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 обучающегося крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Содержание и направленность психологической подготовки

Содержание психологической подготовки фехтовальщиков составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических свойств обучающихся и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием фехтовальщиков совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности обучающегося на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности обучающегося, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и других).

Решающее влияние на уровень психологической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников.

Обучающийся, участвуя в серии соревнований, преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годового цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке фехтовальщика во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Методы технико-тактического совершенствования

Общепринятые в теории спорта методы тренировки двигательных качеств занимающихся (повторный переменный и др.) и методы овладения двигательными действиями (расчлененный, целостный и др.) не в полной мере позволяют обеспечить повышение квалификации фехтовальщиков. В тренировке фехтовальщиков необходимо постоянное совмещение задач овладения способами ведения боя и разнообразия требований к их двигательной и психической сферам.

Методы технико-тактического совершенствования фехтовальщиков, используемые самостоятельно и в различных сочетаниях, обеспечивают:

- овладение отдельными действиями и их комбинациями;
- усложнение условий выбора действий и реализации тактических намерений;
- создание ситуаций для подготовки и применения действий в отдельной схватке и в динамике боя.

Методика совершенствования приемов передвижений

Формирование эффективной системы применения приемов нападения и маневрирования включает усовершенствование процесса овладения отдельными способами

передвижений и их комбинациями, а также варьированием пространственными параметрами их выполнения. При этом крайне важна постановка самостоятельных педагогических задач и использование определенных ситуаций и упражнений, приближающих условия тренировочных занятий к обстановке соревнований.

Стандартизация двигательных структур выполнения передвижений, необходимый уровень специализированности зрительных реакций, регулирующих параметры, достигается серийным выполнением приемов нападения и маневрирования и их комбинаций с установками на максимальную длину и быстроту, экономичность и сохранение типовой координации движений, в том числе на фоне усталости.

Изменения состава средств передвижений целесообразно осуществлять в трех направлениях, а именно:

- улучшить соотношение между объемами применения в поединках приемов нападения и приемов маневрирования;
- увеличить или сократить применение отдельных разновидностей передвижений;
- освоить определенные комбинации приемов.

Наиболее эффективным способом увеличения объемов нападения является их широкое применение в подготавливающих целях, как изолированно от других средств, так и в различных комбинациях. Кроме того, используются возможности превращения комбинаций нападения в действительные атаки при возникновении критической (сближенной) дистанции в ситуациях неожиданного применения противником защиты или контратаки. В свою очередь, начиная нападение или возвращаясь назад после его выполнения, обучающийся должен быть готов к применению защиты и ответа (контратаки) для противодействия атаке на подготовку или ответной атаке со стороны противника.

Концентрируя усилия на совершенствовании отдельного приема передвижений, следует учитывать возможности определенных взаимосвязей с другими приемами. Так, когда применяется комбинация выпад и повторный выпад, вполне реальны те же тактические задачи, что и решаемые за счет скачка и выпада, однако с несколько большей степенью риска получения удара или укола. В определенных ситуациях, особенно при ограниченной дистанции для отступления у противника, целесообразны замены между комбинациями скачок и выпад + «стрела» комбинацией скачок и выпад + выпад, комбинацией выпад + «стрела» + бег вперед.

Среди приемов маневрирования бег вперед с успехом заменяют на шаги вперед, так как шаги начинаются преднамеренно, при предположении быстрого и длинного отступления противника. Однако замена шагов назад бегом назад имеет смысл лишь для максимально быстрого разрыва дистанции, реагируя на ожидаемую атаку противника, в то время как реализация оборонительных намерений для применения ответа или контратаки более эффективна при отступлении шагами назад.

Выпад, скачок и выпад, «стрела» без связи с другими приемами передвижений несут в современных боях преимущественно функции подготавливающих средств, а также нередко предшествуют применению контратак или защит с ответом в виде действий последующего намерения. Вместе с тем совершенствование изолированно выполняемых нападения с выпадом, скачком и выпадом чаще всего используется в виде преднамеренных атак с последующим закрытием назад в боевую стойку и некоторым отступлением для восстановления дистанции, в частности, в индивидуальном уроке или в парных упражнениях.

Подготавливающий выпад лучше всего сочетается с защитой и ответом и последующим отступлением серий шагов назад и ответом, контратакой или переключением в отступление к уколу с прямой рукой. При освоении данных комбинаций в индивидуальном уроке тренер не реагирует в отдельных схватках на начало атаки занимающегося, а в момент достижения им двухопорной фазы быстро сближается, бездействуя оружием и вынуждая к быстрому закрытию назад и сохранению максимальной бдительности, добиваясь также

отсутствия неадекватных движений оружием. Подготавливающий выпад может быть и как встречное нападение с целью создания зрительных помех атакующему противнику, облегчая тем самым последующее парирование его нападения преднамеренной защитой и нанесение ответа.

Скачок и выпад наиболее эффективно совершенствуются в ситуациях предугадывания определенной защиты или со встречными и запаздывающими нападениями тренера-преподавателя, чтобы одновременно развивать умения изменять пространственные и временные характеристики движений ногами и вооруженной рукой в соответствии с возникающей дистанцией, избегать неожиданных столкновений с защитными и встречными движениями противника оружием.

Совершенствование «стрелы» в рапире во многом предназначено для овладения умением экспромтно варьировать пространственные параметры продвижения к противнику в ходе нападения, что, безусловно, легче в беговой технике. Данное положение и диктует построение упражнений, в которых тренер-преподаватель, противодействуя атакующему ученику, неожиданно для него отступает или сближается с различной длиной и быстротой, дополняя схватки встречным нападением в различные секторы (или защитным движением).

В тренировке выпада особое внимание уделяется овладению прыжковой техникой с длинным продвижением фехтовальщика вперед в горизонтальной плоскости, высоким положением таза и небольшим наклоном туловища вперед в конечном положении. При этом нет необходимости в продолжительной фиксации выпада, после которого следует обычно закрытия назад в технике скачка и переход в серию шагов назад. Целесообразны также комбинации, состоящие из выпада и повторного выпада, выпада и скачка и выпада, скачка и выпада и повторного прыжкового выпада.

Скачок и выпад совершенствуются с акцентом на частоту движений ногами, увеличение длины скачка, варьирование длины выпада, различную длину скачка и выпада как целостного приема нападения.

В тренировке «стрелы» в рапире, чаще всего переходящей в бег вперед, не следует стремиться к максимальной частоте движений ногами, а увеличивать продолжительность одноопорных фаз за счет расширения амплитуды скрестных движений ногами. В комбинации выпад и «стрела» ведущим компонентом является широкое по амплитуде движение впереди стоящей ногой с одновременным наклоном туловища вперед, обеспечивающим высокую начальную скорость, длину и прямолинейность продвижения в направлении к противнику. А при выполнении комбинации скачок и выпад и «стрела», наоборот, в процессе перехода с выпада к «стреле» не следует удлинять фрагмент скрещивания ног, что позволит сохранить непрерывность продвижения и избежать возникновения дополнительных зрительных сигналов для противника. В тренировке бега назад, несмотря на рост частоты перемещений ногами, следует избегать поворота боком к противнику, что позволяет в полной мере сохранить возможность к действиям оружием в типовой технике.

Целесообразно выполнение тренировочных серий приемов маневрирования шагами (1-2 мин) в сочетании с отдельными нападениями, учитывая необходимость многократно наступать и обороняться, подбирать удобную дистанцию и благоприятные моменты для начала схваток при подготовке и применении действий в поединке. Упражнения дополняются установками на сохранение стандартных положений боевой стойки, соблюдение типовой структуры и элементов движений. Перемещение шагами вперед и назад в определенной дистанции строятся как с инициативой выбора длины и направления перемещений у тренера-преподавателя, так и у обучающегося. При этом на основе словесного сигнала ученики повторяют выпад, «стрелу», шаг (скачок) вперед и выпад, комбинацию приемов нападения и маневрирования, по отдельному указанию фиксируют конечное положение.

Необходимыми являются задания на сокращение продолжительности шага как фрагмента нападения - шаг вперед и выпад, уменьшение продолжительности одноопорных

фаз при выполнении разновидностей нападений, что создает благоприятные условия маскировки начала атак, уменьшение вероятности неожиданных действий со стороны противника. Длина нападений варьируется в основном за счет завершающей части, которой чаще всего является выпад, для чего тренер (партнер) должен в произвольной последовательности чередовать различные по длине сближения, отступления, неожиданные остановки на месте.

Совершенствование состава средств передвижений с учетом характеристик единоборства на разных видах оружия реализуется прежде всего на основе упражнений, предусматривающих преимущественное использование пяти разновидностей приемов передвижений шагов вперед и шагов назад, выпада, шага (скачка) вперед и выпада, комбинаций приемов нападения и маневрирования. При этом скачки вперед и назад, бег (скрестные шаги) вперед и назад, «стрела» совершенствуются преимущественно в сочетании с другими разновидностями приемов передвижений.

Среди комбинаций приемов нападения и приемов маневрирования многократно повторяться должны, прежде всего, следующие их разновидности:

- шаг назад и выпад;
- серия шагов вперед и скачок вперед и выпад;
- шаг назад и скачок вперед и выпад;
- серия шагов вперед и скачок вперед и выпад.

Комбинации приемов, завершаемые «стрелой», используются как частный случай, а их многократное повторение в тренировках целесообразно лишь для отдельных обучающихся с учетом индивидуальных склонностей к применению в атаках прыжковой и беговой техники движений ногами.

В ограниченных количествах комбинации приемов, завершаемые «стрелой», необходимы в тренировке всех квалифицированных фехтовальщиков на рапирах с задачами варьирования их длиной при неожиданных ответных передвижениях вперед или назад тренера-преподавателя или партнера.

Нападение - шаг (скачок) вперед и выпад, а также изолированно от других приемов выполняемый выпад наиболее эффективно тренируются при следующих педагогических установках:

а) достичь максимально быстрых и малозаметных стартовых характеристик, устойчивого конечного положения, облегчающего выполнение без задержки закрытия назад или вперед для повторного нападения (естественно, что это наиболее реально с использованием нападения средней длины);

б) достичь максимальной общей длины или максимальной длины конечной (стартовой) фазы, максимальной частоты перестановки ног в момент их опоры на дорожку при выполнении скачка вперед и выпада;

в) увеличить продолжительность фазы полета в прыжковом выпаде, в тренировке скачков вперед, закрытий назад после выпада с фазой полета и приземлением в боевую стойку.

В групповом уроке данные установки применимы первоначально во время специализированной разминки, где приемы передвижений выполняются серийно, поточно, самостоятельно с воображаемым противником, при имитации движений партнера (тренера-преподавателя). В упражнениях на мишенях и тренажерах целесообразны четкие установки на применение разновидностей приемов нападения с заданных тренером-преподавателем дистанций, например, со средней - выпад, с дальней - шаг (скачок) вперед и выпад или комбинация приемов нападения и маневрирования.

Акцентируется внимание на преимущественное использование нападения - шаг (скачок) вперед и выпад с дальней дистанции против стоящего на месте противника или незначительно отступающего, комбинаций приемов нападения и маневрирования в ситуациях длинного отступления партнера (противника). Применение выпада предназначается как средство подготовки атак, а также для атаки (ответа) со средней

дистанции на стоящего на месте или сближающегося противника.

Завоевание пространства поля боя необходимо сочетать со стремительностью продвижения к противнику и готовностью начать атаку или защиту в случае активного противодействия с его стороны независимо от длины и быстроты начавшегося приближения. Оптимальное сочетание данных задач возможно при инициативе начала схватки за счет серии шагов вперед. При выполнении комбинации из нескольких непрерывных шагов вперед обучающийся подвергается гораздо меньшему риску реагирования на ложные действия противника, используемые нередко в качестве зрительных помех. Кроме того, начавший сближение серией шагов получает также реальный шанс перехода в атаку при замедлении противником отступления. Благодаря приобретенной максимальной инерции сближения и наклону туловища вперед движения обучающегося оружием сохраняют требуемые технические параметры.

Для совершенствования умения варьировать пространственными параметрами атаки походу ее выполнения целесообразны преднамеренные и преднамеренно-экспромтные атаки с различными комбинациями приемов нападения. При их выполнении в уроке, реагируя на противодействие тренера-преподавателя (партнера) со сближением в начальной фазе атаки, занимающийся укорачивает нападение. В свою очередь, преднамеренно-экспромтные комбинации в виде двух (трех) последовательно выполняемых действий создают возможности для удлинения нападений. При этом атакующий обучающийся на каждом из отрезков комбинации действует оружием адекватно возникающей ситуации, завершает атаку заранее избранным способом или парирует неожиданную контратаку и наносит ответ.

Двухступенчатые и трехступенчатые комбинации нападений могут быть различной продолжительности в атаках с действием на оружие, атаках с финтами, атаках с переключением к защите и ответу или к нападению в открывающийся сектор. Однако в простых атаках следует максимально удлинять начальную часть комбинации, чтобы избежать задержек в движениях оружием и других технических погрешностей при завершении нападений.

Стабилизация динамических характеристик выполнения разновидностей нападений достигается моделированием ситуаций с рефлекторными помехами со стороны тренера-преподавателя в виде неожиданных отступлений и сближений, выполняемых в различные моменты развития схваток, применением уклонений вниз и в стороны, запаздывающих контратак, ремизов и защит оружием, варьированием длиной и быстротой отступлений.

Оптимизация пространственных параметров должна быть ориентирована прежде всего на реализацию тактических установок, например:

а) применять приемы с укороченными параметрами, главным образом выпада, шага (скачка) вперед и выпада, а также шагов вперед и назад в качестве компонентов подготавливающих действий;

б) преднамеренно выбирать параметры приемов нападения и разновидности комбинаций с учетом предполагаемого взаимоперемещения обучающегося и противника в предстоящей схватке;

в) предвосхищать длину выполнения нападений (сближений и отступлений), реагируя на неожиданные перемещения (остановки на месте) противника или тренера-преподавателя по ходу схватки. Типовые пространственные и моментные параметры выполнения приемов нападения и маневрирования и их комбинаций осваиваются при ведении поединков на заданной тренером-преподавателем дистанции (дальней, сверхдальней, средней), а также в условиях произвольного чередования обучающимся различных дистанций для начала схваток. Скрыть начало и содержание подготавливаемой атаки можно серией приемов маневрирования, а также приемов, составляющих стартовую часть комбинаций приемов нападения, как с учетом расстояния до противника перед схваткой, так и его предполагаемого перемещения по направлению и длине.

Повышение адекватности дистанционных и моментных параметров выполнения средств нападения в большей мере способствует их совершенствованию в ситуациях с

пространственной и временной неопределенностью, моделируемых в индивидуальных уроках и упражнениях с партнером.

Предвосхищения длины атак, отступлений и сближений, дистанции и момента начала действий совершенствуются при неожиданных для обучающегося перемещениях тренера-преподавателя (партнера). Подобные упражнения служат также повышению уровня координации движений при переключениях от приемов нападения к приемам маневрирования, и наоборот.

Для совершенствования моментных параметров выполнения приемов нападения целесообразны установки на серийное выполнение комбинаций приемов нападения и маневрирования в упражнениях на мишенях, с партнером, в индивидуальных уроках с акцентом на нанесение укола или удара в одноопорной фазе, при опережающем выпрямлении вооруженной руки момента постановки на опору впереди стоящей в выпаде ноги.

Приемы маневрирования, совершенствуемые обычно в процессе решения преднамеренных оборонительных задач, используются параллельно с защитой и ответом или для удлинения атаки противника предварительным отступлением с целью успешного применения контратаки. Вместе с тем в поединках постоянно ощущается необходимость быстрого экспромтного отступления вслед за неудачной контратакой (или ответом), а также при переключении к обороне после атаки, оказавшейся короткой и вызвавшей переход противника в ответную атаку. Поэтому в индивидуальном уроке тренер-преподаватель должен искусственно создать ситуации безрезультатного применения учеником совершенствуемых действий для последующего быстрого и неожиданного сближения с ним. Таким образом, будут созданы ситуации для экспромтного маневрирования, в процессе которых осваивается умение быстро перемещаться по фехтовальной дорожке в различных направлениях, переключаться от нападения выпадом к сериям шагов вперед и назад, что особенно важно в отступлении.

Преднамеренно выполняемые комбинации приемов маневрирования, направленные на разведывание атакowych намерений противника, совмещаются с ложными контратаками или защитами при ведущей задаче перемещения по полю боя, не допуская приближений противника на критическую дистанцию, с которой возможно нанесение удара или укола.

Расширение состава используемых приемов нападения и маневрирования осуществляется в индивидуальных уроках, тренировочных боях, упражнениях с партнером на основе заданий, содержащих произвольное чередование самостоятельно выбранных, адекватных предстоящей ситуации их разновидностей.

Усложнению ситуаций служит дополнение упражнений непрерывным маневрированием шагами вперед и назад в целях подготовки оптимальной дистанции для начала схватки. При этом разнообразие состава комбинаций передвижений достигается преимущественно заменой их стартовой части произвольным чередованием шагов, скачков, бега (скрестных шагов).

Расширение состава разновидностей приемов должно ориентироваться на уровни взаимосвязей объективных факторов, определяющих динамику специализации и индивидуализации состава приемов передвижений. С учетом принципа взаимоисключения (если обучающийся склонен к применению шага вперед и выпада, то нет смысла увеличивать объемы «стрелы» из-за практически одинаковых целевых установок для их применения), а также принципа взаимозамены (для затруднения противникам тактических оценок закончившихся схваток) целесообразны чередования комбинаций приемов нападения, имеющих сходные координационные основы их выполнения.

Варьирование составом компонентов в комбинациях приемов нападения и маневрирования необходимо как в тактических целях, так и для повышения качества перемещений фехтовальщиков по дорожке в неожиданно возникающих ситуациях со значительными по длине преследованиями противника. Осваиваются они на основе следующих педагогических установок:

а) поочередно выполнять две (три) разновидности комбинаций приемов в определенной ситуации, многократно повторяемой в упражнении с тренером-преподавателем (партнером), например:

- серию шагов назад + бег назад;
- скачок назад + бег назад;
- скачок назад + серию шагов назад;
- скачок вперед и выпад + выпад, выпад + скачок вперед и выпад, скачок вперед и выпад + «стрела»;

б) изменять состав приемов в комбинации, реагируя на перемещения тренера-преподавателя (партнера), например:

- шаг вперед и выпад (тренер-преподаватель или партнер стоят на месте), шаг вперед + серия шагов вперед + выпад (реагируя на отступление тренера-преподавателя или партнера), шаг вперед + скачок вперед и выпад (реагируя на отступление тренера-преподавателя или партнера).

Средние данные ширины боевой стойки являются достаточно консервативными. Однако при этом увеличение минимальных и максимальных показателей по мере повышения квалификации и стажа занятий, видимо, в связи с ростом напряженности борьбы за победу и повышение рангов соревнований в годичных циклах тренировки. Все это определяет необходимость контроля со стороны тренеров-преподавателей во время боевой практики и официальных соревнований за параметрами боевой стойки в целях применения необходимых коррекций. В частности, использование оборонительной тактики нередко вызывает увеличение ширины боевой стойки, а также неоправданное сужение боевой стойки в поединках с уступающими по квалификации противниками.

Дистанция маневрирования и дистанция начала схватки являются важными критериями оценки адекватности состава приемов и пространственных параметров их выполнения квалифицированными фехтовальщиками на рапирах. Вместе с тем анализ соответствия длины дистанции проводится совместно с оценками эффективности применения атак и средств противодействия атакам, оценками использованного соотношения между подготавливающими средствами и наступательными и оборонительными действиями. Необходимо и сопоставление длины используемых обучающимися дистанций и их ростовесовых данных, а также двигательных возможностей по преодолению пространства фехтовальной дорожки.

Индивидуализация приемов передвижений требует учета нескольких положений, в частности:

а) выявления склонностей конкретных обучающихся к применению определенных разновидностей приемов маневрирования и приемов нападения, например нападения - шаг (скачок) вперед и выпад, серии выпадов, серии шагов, скачка вперед или скачка назад. Затем должна проводиться планомерная реализация установок на их совершенствование и включение в комбинации приемов;

б) учета общей оснащенности занимающихся приемами передвижений, определяемой уровнем их квалификации и стажа занятий;

в) учета антропометрических данных (прежде всего ростовесовых) и уровня скоростно-силовых показателей, оцениваемых по результатам двигательных тестов, главными среди которых являются прыжок в длину с места толчком двух ног, тройной прыжок с места, бег на 60 м или челночный бег - 4 отрезка по 15 метров с тремя поворотами.

Индивидуализация количественных соотношений между разновидностями типовых приемов передвижений осуществляется первоначально посредством расширения круга разновидностей приемов нападения и маневрирования и их комбинаций, выполняемых после предварительного отступления или сближения, а также разнообразия ситуаций их применения. Учитываются и объективные связи между определенными средствами, индивидуальные склонности обучающихся к применению отдельных приемов.

Фехтовальщики с небольшими ростовыми данными (рост менее 170 см) и невысоким

уровнем скоростно-силовых качеств преимущественно осваивают комбинации - шаг вперед, скачок и выпад, шаг (скачок) вперед, выпад и выпад, шаг (скачок) вперед и «стрела». Обучающиеся высокого роста (более 170 см) или со средними скоростно-силовыми данными совершенствуют комбинации, стартовая часть которых состоит преимущественно из серии шагов вперед, скрестных или приставных шагов, заканчивающихся выпадом. Обучающиеся, склонные к беговым формам перемещения, осваивают комбинации - бег (скрестный шаг) вперед, выпад («стрела»), скачок вперед и скрестный шаг вперед и выпад. Фехтовальщикам, склонным к наступлению, целесообразно форсировать разнообразие приемов сближения в подготавливающих целях на основе принципа взаимозамены их разновидностей для последующего применения типовых приемов нападения и их комбинаций. Расширение состава приемов нападения достигается путем моделирования в индивидуальных уроках и упражнениях с партнером ситуаций, требующих их преднамеренного выбора в заданных ситуациях. Для тренировочных боев даются установки на увеличение объемов подготавливающих нападений с выпадом или шагом (скачком) вперед и выпадом, преднамеренное их чередование с действительными атаками. Фехтовальщикам, склонным к обороне, рекомендуется преднамеренно чередовать нападения с выпадом на сближающихся противников и разновидности нападений после предварительного отступления - шаг (скачок) назад и выпад («стрела»), шаг (скачок) назад и шаг (скачок) вперед и выпад.

Совершенствованию техники передвижений фехтовальщиков служит увеличение моторной плотности тренировочного процесса, психической напряженности применяемых упражнений и боевой практики, в том числе осуществляемых путем маневрирования на ограниченном пространстве дорожки, ведения поединков вблизи «границы». Могут быть также использованы и ограничения времени поединков, ситуации с критическим счетом, установки на создание сближенной дистанции, скоротечная подготовка действий и неожиданные сближения, остановки и отступления, серии боев на фоне утомления.

Технически более сложно выполнение комбинаций приемов нападения и маневрирования, составленных из скачка и выпада, последовательно дважды выполняемых, скачка и выпада и повторного выпада.

Помимо нетиповых комбинаций, начинаемых приемами нападения (выпадом, «стрелой», скачком и выпадом), целесообразно также освоение комбинаций, состоящих из серии шагов назад и «стрелы», шагов назад и скачка и выпада с повторным выпадом.

4.7 Учебно-тематический план

Таблица 20

Учебно-тематический план

Этап СП	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы СП	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течении переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 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. *(п.7 главы 5 ФССП)*

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» основаны на особенностях вида спорта «фехтование» и его спортивных дисциплин.

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. *(п.9 главы 5 ФССП)*

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фехтование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. *(п.10 главы 5 ФССП)*

Участники соревнований подразделяются на следующие возрастные группы:

Мальчики и девочки (до 12 лет) (2012-2015)

Юноши и девушки (до 15 лет) (2009-2011)

Юноши и девушки (до 18 лет) (2007-2010)

Юниоры и юниорки (до 21 года) (2004-2010)

Юниоры и юниорки (до 24 лет) (2001-2010)

Мужчины, женщины (2010 и старше)

женщины и мужчины без ограничения возраста.

Возраст участников устанавливается по году их рождения. Для участия в спортивных соревнованиях обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований за исключением нижеперечисленных возрастных групп:

- к соревнованиям среди мальчиков и девочек не допускаются обучающиеся, которым до дня начала соревнований не исполнилось 8 лет.

- к соревнованиям среди юношей и девушек не допускаются обучающиеся, которым до дня начала соревнований не исполнилось 12 лет.

- к соревнованиям среди старших юношей и девушек, юниоров и юниорок, мужчин и женщин не допускаются обучающиеся, которым до дня начала соревнований не исполнилось 13 лет.

- 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». *(п.11 главы 5 ФССП)*

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленными ФССП. *(п.1 главы 6 ФССП)*

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- 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.

Таблица 21

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми, для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный	штук	1
2.	Гимнастический коврик	штук	10
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
5.	Катушка-сматыватель	штук	8
6.	Клинок	штук	22
7.	Конусы спортивные	комплект	1
8.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч теннисный	штук	10
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Оружие тренировочное	штук	10
14.	Палка гимнастическая	штук	10
15.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
16.	Скакалка	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
19.	Стеллаж для оружия	штук	2
20.	Тиски слесарные	штук	1
21.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2

22.	Фехтовальная дорожка	штук	4
23.	Электрооружие	штук	10
24.	Электропаяльник	штук	2
25.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4

Таблица 22

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»											
2.	Клинок к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
3.	Наконечник к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
4.	Проклейка рапира	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5.	Электрорапира	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		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, набочник)	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	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

	для паха										
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 свое наименовании слово «рапира»											
12.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
13.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
14.	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
15.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
16.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты. *(п.13.2 главы 6 ФССП)*

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), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). *(п.13.1 главы 6 ФССП)*

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в пять лет.

В соответствии Профессиональному стандарту тренера особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;
- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Плавание. - Булгакова Н.Ж. М.: Физкультура и спорт, 1999г.
 2. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997.
 3. Теория и методика физического воспитания том 1/Под ред. Т.Ю. Крুцевич. - К.:Олимпийская литература, 2003.
 4. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
 5. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016.
 6. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013.
 7. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2011
 8. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007.
 9. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016.
 10. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007.
- Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007.

Интернет ресурсы:

1. <https://www.rusfencing.ru/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.consultant.ru/>

**Критерии индивидуального отбора для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по
виду спорта «фехтование»**

Прием на этап начальной подготовки осуществляется с 8 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

На этапе начальной подготовки:

Этап спортивной подготовки	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
ЭНП-1	без разряда	По рейтингу
ЭНП-2	без разряда	7, по рейтингу
ЭНП-3	без разряда	9, по рейтингу

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

Группа	Оценка	О Ф П								С Ф П					
		Бег 30 м. (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Непрерывный бег в свободном темпе 7 мин.(нп-1), 6 мин (нп-2,3)		Бег 14 м. (с)		Челночный бег 2х7 м с высокого старта (с)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
ЭНП-1	3	6,7	6,9	3	5	120	115	9	6			4,4	4,6	7,4	9,6
	2	6,8	7,0	2	4	115	110	8	5			4,5	4,7	7,5	9,7
	1	6,9	7,1	1	3	110	105	7	4	+		4,6	4,8	7,6	9,8
	0	7,0	7,2	0	2	109	104	6	3	-		4,7	4,9	7,7	9,9
ЭНП-2	3	6,0	6,2	4	6	140	130	12	7			3,8	4,0	6,4	7,6
	2	6,1	6,3	3	5	135	125	11	6			3,9	4,1	6,5	7,7
	1	6,2	6,4	2	4	130	120	10	5	+		4,0	4,2	6,6	7,8
	0	6,3	6,5	1	3	129	119	9	4	-		4,1	4,3	6,7	7,9
ЭНП-3	3	5,9	6,1	5	7	145	135	13	8			3,7	3,9	6,3	7,5
	2	6,0	6,2	4	6	140	130	12	7			3,8	4,0	6,4	7,6
	1	6,1	6,3	3	5	135	125	11	6	+		3,9	4,1	6,5	7,7
	0	6,2	6,4	2	4	130	120	10	5	-		4,0	4,2	6,6	7,8

Зачисление на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (ЭНП-1) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической)

Зачисление на программу спортивной подготовки (ЭНП-2) происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической).

Перевод из группы ЭНП-1 в группу ЭНП-2 осуществляется решением педагогического (тренировочного) совета при условии выполнения КПП (не менее 7 баллов) и наличии медицинского допуска.

Перевод из группы ЭНП-2 в группу ЭНП-3 осуществляется решением педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КПН (не менее 9 баллов) и наличии медицинского допуска.

Перевод из группы ЭНП-3 в группу УТЭ-1 осуществляется решением педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КПН (не менее 11 баллов); наличия 3, 2, 1 юношеского разряда (обязательно); медицинского допуска.

На учебно-тренировочный этап:

Зачисление и перевод на тренировочный этап осуществляется с 11 лет, на основании положительного медицинского заключения установленного образца, результатов контрольно-переводных нормативов или индивидуального конкурсного отбора, в которые входят следующие параметры:

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов (не менее)
УТЭ -1	3 юношеский разряд	11
УТЭ -2	2 юношеский разряд	12
УТЭ -3	1 юношеский разряд	13
УТЭ -4	III спортивный разряд;	14
УТЭ -5	II спортивный разряд; I спортивный разряд;	15

Примечание:

Зачисление на этап происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных конкурсантами баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, наличию соответствующего этапу спортивного разряда). Либо при переводе из групп начальной подготовки при выполнении всех требований.

Перевод:

Перевод из **группы УТЭ-1 в группу УТЭ-2** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 12 баллов); наличия 3, 2, 1 юношеского разряда; медицинского допуска.

Перевод из **группы УТЭ-2 в группу УТЭ-3** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 13 баллов); наличия 3, 2, 1 юношеского разряда (мальчики), медицинского допуска.

Перевод из **группы УТЭ-3 в группу УТЭ-4** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 14 баллов); наличия III спортивного разряда, II спортивного разряда; I спортивного разряда; медицинского допуска.

Перевод из **группы УТЭ-4 в группу УТЭ-5** осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета при условии выполнения КТ (не менее 15 баллов); наличия III спортивного разряда, II спортивного разряда; I спортивного разряда; медицинского допуска.

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

Группа	Оценка	О Ф П										С Ф П											
		Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Подтягивание из виса на высокой перекладине	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Поднимание туловища лежа на спине		Челночный бег 4х14 м с высокого старта (с)		Челночный бег 2х7 м с высокого старта (с)		Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (кол-во раз)		Бег 14 м из положения – упор сидя, спиной к напр. движения		Бег 14 м из положения – упор лежа, спиной к напр. движения		Бег 14 м	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
УТЭ-1	3	7	8	164	149	20	11	6	13	34	29	15,8	16,2	5,2	6,8	16	15	5,4	5,6	5,4	5,6	3,6	3,8
	2	6	7	162	147	19	10	5	12	33	28	15,9	16,3	5,3	6,9	15	14	5,5	5,7	5,5	5,7	3,7	3,9
	1	5	6	160	145	18	9	4	11	32	27	16,0	16,4	5,4	7,0	14	13	5,6	5,8	5,6	5,8	3,8	4,0
	0	4	5	159	144	17	8	3	10	31	26	17,0	16,5	5,5	7,1	13	12	5,7	5,9	5,7	5,9	3,9	4,1
УТЭ-2	3	8	9	166	151	21	12	7	14	35	30	15,7	16,1	5,1	6,7	17	16	5,3	5,5	5,3	5,5	3,5	3,7
	2	7	8	164	149	20	11	6	13	34	29	15,8	16,2	5,2	6,8	16	15	5,4	5,6	5,4	5,6	3,6	3,8
	1	6	7	162	147	19	10	5	12	33	28	15,9	16,3	5,3	6,9	15	14	5,5	5,7	5,5	5,7	3,7	3,9
	0	5	6	160	145	18	9	4	11	32	27	16,0	16,4	5,4	7,0	14	13	5,6	5,8	5,6	5,8	3,8	4,0
УТЭ-3	3	9	10	168	153	22	13	8	15	36	31	15,6	16,0	5,0	6,6	18	17	5,2	5,4	5,2	5,4	3,4	3,6
	2	8	9	166	151	21	12	7	14	35	30	15,7	16,1	5,1	6,7	17	16	5,3	5,5	5,3	5,5	3,5	3,7
	1	7	8	164	149	20	11	6	13	34	29	15,8	16,2	5,2	6,8	16	15	5,4	5,6	5,4	5,6	3,6	3,8
	0	6	7	162	147	19	10	5	12	33	28	15,9	16,3	5,3	6,9	15	14	5,5	5,7	5,5	5,7	3,7	3,9
УТЭ-4	3	10	11	170	155	23	14	9	16	37	32	15,5	15,9	4,9	6,5	19	18	5,1	5,3	5,1	5,3	3,3	3,5
	2	9	10	168	153	22	13	8	15	36	31	15,6	16,0	5,0	6,6	18	17	5,2	5,4	5,2	5,4	3,4	3,6
	1	8	9	166	151	21	12	7	14	35	30	15,7	16,1	5,1	6,7	17	16	5,3	5,5	5,3	5,5	3,5	3,7
	0	7	8	164	149	20	11	6	13	34	29	15,8	16,2	5,2	6,8	16	15	5,4	5,6	5,4	5,6	3,6	3,8
УТЭ-5	3	11	12	172	157	24	15	10	17	38	33	15,4	15,8	4,8	6,4	20	19	5,0	5,2	5,0	5,2	3,2	3,4
	2	10	11	170	155	23	14	9	16	37	32	15,5	15,9	4,9	6,5	19	18	5,1	5,3	5,1	5,3	3,3	3,5
	1	9	10	168	153	22	13	8	15	36	31	15,6	16,0	5,0	6,6	18	17	5,2	5,4	5,2	5,4	3,4	3,6
	0	8	9	166	151	21	12	7	14	35	30	15,7	16,1	5,1	6,7	17	16	5,3	5,5	5,3	5,5	3,5	3,7

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Зачисление и перевод на этапе происходит с 13 лет на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных баллов (сумма баллов по общей физической, специальной физической, наличию спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», с учетом результатов участия в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО). *

* При равенстве баллов определяющим является результаты участия конкурсантов в соревнованиях.

Этап зачисления	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)
ЭССМ	КМС	9

Примечание:

*Учет спортивных результатов:

При поступлении учитываются 1-3 лучших результата участия конкурсанта в Чемпионате и (или) Первенстве города, области, УрФО (за период не более 10 месяцев до момента поступления).

Перевод на этапе ССМ осуществляется по решению администрации учреждения в соответствии разрядными требованиями и сдачей КТ.

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

Группа	Оценка	О Ф П								С Ф П									
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)		Бег 14 м. (с)		Челночный бег 4х14 м. с высокого старта (с)		Челночный бег 2х7 м с высокого старта (с)		Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м 9кол-во раз)		Тройной прыжок в длину с места	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
ЭССМ	3	44	18	15	18	234	189	52	46	3,4	3,6	14,2	15,4	5,0	6,6	17	16	684	544
	2	43	17	14	17	232	187	51	45	3,5	3,7	14,3	15,5	5,1	6,7	16	15	682	542
	1	42	16	13	16	230	185	50	44	3,6	3,8	14,4	15,6	5,2	6,8	15	14	680	540
	0	41	15	12	15	229	184	49	43	3,7	3,9	14,5	15,7	5,3	6,9	14	13	679	539