



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»

Принято
на тренерском совете

17 сентября 2019 г.
Протокол № 3



ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта

ФЕХТОВАНИЕ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «фехтование»
(утв. приказом Минспорта России от 19.01.2018г. № 40)

Срок реализации Программы:
5 лет и более

Разработчики Программы:

Козлова О.В. – заместитель директора
по спортивной подготовке

Чуев А.А. – тренер, МС по фехтованию

Козлова К.А. - инструктор-методист

г. Нижний Новгород
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика спортивного фехтования, его отличительные особенности	4
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	12
1.3.	Специфика форм и методов тренировки фехтовальщиков	14
1.4.	Структура системы многолетней спортивной подготовки	18
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	21
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»	21
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»	22
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фехтование»	23
2.4.	Режимы тренировочной работы	24
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	25
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	27
2.7.	Объем соревновательной деятельности	28
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	28
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	33
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	34
2.11.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)	34
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	42
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	42
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	49
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	50
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	51
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	59
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	89

3.7.	Планы применения восстановительных средств	92
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	98
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	101
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	103
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в спортивном фехтовании	103
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	105
4.3.	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	106
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического сопровождения	112
V.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	120
VI.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	123
	ПРИЛОЖЕНИЯ	124
	Приложение 1. Индивидуальная карта спортсмена	124
	Приложение 2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	125
	Приложение 3. План антидопинговых мероприятий	126

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по фехтованию предназначена для государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина» (далее НОУОР). Это нормативный документ училища, определяющий объём, порядок, содержание изучения программного материала по фехтованию, требования к уровню спортивной подготовки обучающихся спортсменов и является основным документом планирования и организации тренировочного процесса. Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018 г. № 40.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов.

Программа предусматривает решение следующих задач:

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

1.1. Характеристика спортивного фехтования, его отличительные особенности

Фехтование – удивительный, необыкновенно красивый, изящный и романтичный вид спорта. Но фехтование – это и древнее боевое искусство, прекрасное и смертельно опасное.

История фехтования уходит вглубь веков. Еще у народов древней Индии существовала Святая книга о принципах упражнений с оружием. В те времена в Японии и Китае было распространено обучение фехтованию на бамбуковых палках. В Древнем Египте тоже широко пользовался такой вид упражнений с оружием. Египетские воины фехтовали на палках со специальной рукояткой, предохраняющей вооруженную руку. Тонкая дощечка, закрепленная на предплечье невооруженной руки тремя ремнями, выступала в роли щита для отражения ударов противника.

В Древней Греции и Римской Империи фехтование получило широкое распространение, как зрелищное искусство. Греки создали школы обучения владению

холодным оружием. В Римской империи преподаватели, которых называли «докторами оружия», обучали солдат в армии. В Римской империи преподаватели обучали воинов секретам обращения с холодным оружием. Гай Юлий Цезарь, известный как большой поклонник боевых единоборств, разработал специальные «фехтовальные» правила для своих воинов.

В Средние века фехтование стало считаться неперенным элементом воспитания рыцаря и дворянина, средством превращения мальчика в благородного мужчину и мужественного солдата. Оно носило ярко выраженный классовый характер: им занимались преимущественно представители аристократии феодальных княжеств и государств.

Фехтование считалось одной из «семи благородных рыцарских страстей», простолюдины сражались на обычных палках, обитых железом, и алебардах. Получают широкое распространение те виды оружия, которыми можно было наносить колющий удар в отверстия или щели в латах. Именно по этой причине стали сужать острие клинка у меча, что в результате ряда модификаций привело к появлению шпаги, со временем полностью вытеснившей меч из боевого арсенала, и зарождению фехтовального искусства, т.е. искусству обращения с более легким по весу и колющим (или колюще-рубящим) оружием, искусству, основанному не на физической силе, а на технике и тактике единоборства.

Родиной фехтования считается Испания, именно там зародилось фехтование, как искусство владения шпагой и рапирой. Там в свое время началось производство знаменитых толедских клинков, отличавшихся легкостью и прочностью. Там же, – а позже и в других европейских странах – получили распространение дуэли на холодном оружии. Считается, что в Испании вышли и первые книги по истории фехтования. В Испании, а также Италии, Франции и Германии начинают складываться основы национальных школ владения шпагой. Около 1470-х г. в Германии была создана корпорация преподавателей фехтования, а в Англии — ассоциация фехтовальщиков.

В XVI веке в Италии впервые были определены принципы фехтования, выразившиеся в классификации приемов и действий. Итальянские преподаватели создали курс изучения фехтования и теоретически обосновали его принципы.

В XVII веке новым центром мирового фехтования становится Франция, где на первый план выходит система работы с колющей шпагой: в итальянской школе она использовалась и как рубящее оружие. Французские мастера усовершенствовали технику и методику обучения, ввели ряд принципиальных новшеств, способствовавших развитию и спортивного фехтования тоже (одно из главных – защитная маска). закладываются основы нового направления в искусстве владения холодным оружием. В 1570 году А.Сен-Дидье предложил свою систему обозначений для основных фехтовальных движений, большинство этих терминов используются по сей день, а французский язык по-прежнему остается «официальным» языком фехтования.

К нач. XVIII в. в разных странах складываются несколько общемировых школ, главные среди них – итальянская и французская, помимо всего прочего, подарившие фехтовальному миру «итальянскую» и «французскую» рукоятки для клинкового оружия.

В XIX веке фехтование формируется как вид спорта. Наиболее активно спортивное фехтование развивается во Франции, Италии, Австро-Венгрии и Германии. В конце XIX века были впервые проведены соревнования по фехтованию в современной их трактовке.

9 ноября 1913 года в Париже представителями национальных федераций Бельгии, Великобритании, Венгрии, Германии, Италии, Нидерландов, Норвегии, Франции, Швейцарии и чешского фехтовального клуба «Ригель» было провозглашено создание Международной Федерации Фехтования FIE (Federation Internationale d'Esgrime). ФИЕ в июне 1914г впервые определила международные правила фехтования, а в 1919г. вышло первое издание «Правил соревнований ФИЕ», которые и сегодня определяют весь ход соревнований.

Фехтование – один из четырех видов спорта, входивших в программу всех без исключения Олимпиад. Фехтовальщики состязались уже на самых первых Олимпийских играх современности (1896). Борьба шла на рапирах и саблях только среди мужчин.



Сильнейшим среди рапиристов стал француз Ю.-А.Гравелотт, среди саблистов – грек И.Георгиадис. Первыми видами соревнований на Играх в Афинах было личное первенство. С 1904 года на Олимпийских играх разыгрывается командное первенство по фехтованию на рапирах (первые чемпионы – команда Кубы), с 1906 г. – на саблях (Германия). Были также добавлены в программу соревнования на шпагах: с 1900 года – личные (Р.Фонст, Куба), с 1906 года – командные (Франция).

В 1924 г. впервые в олимпийских соревнованиях по фехтованию, приняли участие женщины (рапира). Командные состязания на рапире включены в программу в 1960 года (первые чемпионы – спортсменки из СССР). С 1996 женщины соревнуются также в фехтовании на шпагах. На Олимпийских играх-2004 в Афинах впервые проведены соревнования среди саблисток в индивидуальном зачете.

Сегодня Международная Федерация Фехтования объединяет около 100 национальных федераций. В последние годы расширяется состав стран-участниц Первенств мира и Олимпийских игр, увеличивается количество международных турниров, улучшаются оружия и снаряжения, конструкции электрофиксаторов уколов, растет мастерство спортсменов. Фехтование на шпагах входит в программу современного пятиборья. Несмотря на то, что основным направлением фехтования сегодня является спортивное, в зависимости от ситуации и цели применения, различают боевое фехтование, сценическое или театральное фехтование, национальное фехтование, и имеющее возрастающую популярность историческое фехтование, где используются техника, копии реального боевого оружия разных эпох – Античности, Средневековья, — воссоздаются костюмы прошлых лет.

Фехтование – это огромный интересный мир. Его принято считать спортом, искусством, военной наукой, средством воспитания. Как вид спорта, он выделяется среди прочих своей эстетикой, романтизмом и богатством истории, уходящей в далёкие тысячелетия.

В России интерес к «шпажному искусству» возник в начале XVII века, когда Петр I сделал фехтование непременным занятием для придворных и ввел в военных и гражданских учебных заведениях обязательным предметом «Рапирную науку». В начале XIX века в России разрабатываются первые «Правила искусства фехтования на штыках» (1834г.).

Фехтование на рапирах впервые использовано для подготовки офицеров армии и флота в 1701 году в Московской школе математических и навигацких наук, преподавалась «рапирная наука» и в открытой в 1719 году в Петербурге Морской академии наук, а в 1732 году она вводится как обязательный предмет обучения в военном кадетском корпусе. В 1816 году в Петербурге открывается первая фехтовальная школа по подготовке инструкторов и учителей. Фехтование начинает развиваться не только в Петербурге и Москве, но также в Смоленске, Риге, Вильно, Томске, Севастополе, Омске.

Фехтование – вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии. Главная цель спортивного состязания – нанести укол (или удар в фехтовании на саблях) противнику и избежать ответного укола. В современном спортивном фехтовании поединки проводятся *на трех видах оружия – на шпагах, рапирах и саблях*. Правила поединков на каждом из этих видов имеют некоторые особенности.

Рапира – колющее оружие с четырехгранным клинком и небольшой гардой (гарда – круглая металлическая пластинка вокруг ручки, защищающая кисть руки фехтовальщика). Уколы можно наносить только острием. Засчитываются только уколы, наносимые в поражаемую поверхность, то есть в туловище спереди и спину до пояса. Остальные уколы не засчитываются, в случае же нанесения недействительных уколов бой останавливается.

Шпага – тяжелое колющее оружие с трехгранным клинком и гардой. При поединке на шпагах действительными считаются уколы, наносимые острием в любую часть тела противника.

Сабля (эспадрон) – легкое колющее и рубящее оружие с плоским клинком и гардой со скобой. Засчитываются как колющие, так и рубящие удары. Поражаемую поверхность образуют все части тела противника выше горизонтальной линии, проведенной через

вершины углов, образованных телом и бедрами спортсмена, находящегося в боевой стойке. Удары по непоражаемой поверхности не учитываются, и бой после них не останавливается.

В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Фехтование - ациклический, сложно координационный вид спортивных единоборств. Фехтование учит вежливости, галантности, уважению к противнику благодаря своим ритуалам проведения поединков.

Фехтование - творческий вид спорта, который позволяет личности свободно развиваться. В нем нет готовых рецептов. Есть только ноты, а музыку сочиняет сам спортсмен.

Фехтование - старинный вид спорта. Сквозь века до нас дошли романтизм, овеянный благородством героев произведений Александра Дюма, и лучшие рыцарские традиции.

Система ведения боя в спортивном фехтовании имеет общие признаки, объединяющие бои на рапирах, саблях и шпагах, благодаря единым принципам формирования состава двигательных действий клинком и приемов передвижений. Кроме того, правила противоборства фехтовальщиков предъявляют во многом сходных требования к психическим и двигательным качествам участников.

Поэтому выделение **характеристик специализированной деятельности** позволяет определить критерии оценки техники и тактики ведения боя.

Многооперационность действий клинком и разнообразные возможности взаимозамен между их разновидностями.

Условия ведения боев позволяют реализовать многие тактические намерения применением аналогичных двигательных действий. Следовательно, необходим отбор наиболее пригодных навыков и доступных ситуаций для их освоения, что сократит сроки их переноса в условия тренировочных боев и соревнований.

Произвольный выбор атак и противодействий атакам, способов их подготовки.

Участники боев вынуждены самостоятельно выбирать эффективные действия клинком и приемы передвижений, выжидать или создавать ситуацию для их применения. Необходимо также учитывать возможные противодействия со стороны противника. Поэтому в тренировке фехтовальщиков необходимо моделирование условий для самостоятельного выбора действий из двух-трех (нескольких) известных и применения их в ожидаемой (избранной) ситуации.

Разнообразие проявлений психических свойств и двигательных возможностей участников боев, обеспечивающих применение боевых действий.

В соревнованиях необходимы автоматизированность и вариативность типовых навыков, предназначенных для противоборства участников в отличающихся схватках, а также их сопряжение с проявлениями двигательных качеств и психических свойств, среди которых:

- координация движений;
- разновидности двигательных реакций;
- предвосхищение дистанции и момента для начала действий, ритмических компонентов их выполнения;
- идеомоторные представления;
- вероятностное прогнозирование;
- внимание, память, мышление.

Неожиданность значительного количества ситуаций.

Успешность действий в экстремальных ситуациях основана на специализированности двигательных реакций и других психических свойств фехтовальщиков. В многолетней практике тренировочных боев и соревнований возникает «чувство дистанции», «чувство оружия», «чувство времени», составляющие в совокупности «чувство боя». При этом

формирование последнего нередко затягивается на многие годы. Однако использование методики совершенствования умений фехтовальщика, основанных на специализированности двигательных реакций, позволяет сократить продолжительность формирования этих «чувств».

На основе методики совершенствования специальных умений создается также устойчивость к помехам (зрительным, тактильным, звуковым) от движений противника клинком, туловищем, ногами. Состав специальных умений, востребованных для применения атак (от четырёх до пяти) и противодействий атакам (восемь), дополняемый возможностями проявлений отдельных умений для применения ответов, аналогичен во всех видах фехтования. Имеют место лишь существенные различия в сравнительной значимости между отдельными специальными умениями.

Раздвоенность поиска между тактическими намерениями.

Выбор (подготовка) атаки или противодействия атаке характерен для фехтования перед каждой схваткой, как и выбор между разновидностями действий. Ведь мышление и внимание участников постоянно перемещаются от оценки конкретных действий к выбору момента и способа передвижения перед началом их выполнения, контролю дистанции до начала схватки и наблюдению за действиями соперника, обеспечивая тем самым своевременные противопоставления возможным замыслам противника.

Поэтому для ускорения переноса освоенных в тренировках действий клинком и приемов передвижений в условия боя необходимо объединение установок на применение заданных (избранных) действий в атаках (защитах с ответом, контрактах) и противодействий неожиданным атакам (защитам, контрактам) тренера (партнера).

Различия между источниками и способами оценки тактической информации.

Выбор действия и момента для его применения перед началом схватки основывается на анализе предварительной информации о намерениях противника, а затем следуют оценки эффективности действий в предшествующей схватке (бою, соревновании), в частности:

- выбор действия на основе информации, полученной после оценки результатов применения подготавливаемых действий;
- выбор и произвольное чередование действий в заданной (предполагаемой со стороны противника) ситуации;
- выбор в применение действий на основе двигательных реакции выбора или реакции переключения.

Вместе с тем, различия правил ведения боя в видах фехтования (на рапирах, саблях, шпагах) определяют необходимость формирования технико-тактических приоритетов среди типовых действий и упражнений для освоения в методиках обучения и тренировки. Их отбор ориентирован на оценки сравнительной значимости и эффективности в соревнованиях, а также динамику овладения.

Правила ведения боя в видах фехтования и различия в технике и тактике, методиках специальной тренировки.

Бои в видах фехтования своеобразны из-за различий в способах достижения результативности атак и противодействий атакам (уколом или ударом), критериях оценки результативности действий при взаимных попытках их нанесения, размерах поражаемой поверхности участников.

Выделенные регламенты определяют выбор тактических намерений и технических приемов для их реализации. Следовательно, в отборе содержания и методик обучения, как и в первоначальной тренировке, необходим анализ эффективности разновидностей типовых действий и ситуаций для их применения в бою.

Среди технико-тактических приоритетов в обучение и тренировке фехтовальщиков необходимо выделение типовых движений клинком и приемов передвижений, отдельных специализированных проявлений психических свойств, составов базовых действий и наиболее часто используемых ситуаций, среди которых:

- исходные положения и движения клинком, дистанции перед началом схваток;
- атаки и противодействия атакам;
- ситуации, характерные для вида фехтования.

Необходимо также учитывать следующие положения, например:

- сравнительную значимость отдельных специальных умений, разновидностей атак и противодействия атакам, способов подготовки;
- воздействие факторов, регулирующих эффективность применения избранных действий, взаимосвязанных с регламентами соревнований («тактическая правота», «время для опережения», оценки взаимных нападений, секторы укола или удара и др.).

Учет объективных предпосылок для совершенствования соревновательной деятельности облегчает подбор упражнений и определение их направленности на отдельные компоненты технико-тактической и функциональной тренировки, делает их более эффективными.

Условия ведения боев и технология оценки эффективности действий, как и системы проведения соревнований, регламентированные в официальных правилах, определили *формирование техники и тактики спортивного фехтования на рапирах, саблях, шпагах.*

В спортивном фехтовальном бою техника и тактика взаимосвязаны, и единоборство соревнующихся характерно противопоставлением намерений, реализуемых с помощью различных двигательных операций. Для понимания содержания спортивного боя целесообразно представить его компоненты в виде *технических приемов и боевых действий.*

Техническим приемами являются специализированные положения и движения с отличающейся двигательной структурой, анализируемые вне тактической ситуации при их применении.

В составе технических приемов спортивного фехтования систематизированы специализированные операции и фиксируемые положения клинков, туловища и ног, включающие в себя:

- ✓ основные положения и движения;
- ✓ позиции и соединения;
- ✓ передвижения;
- ✓ движения клинком;
- ✓ комбинации одноструктурных и разноструктурных движений клинком и приемов передвижений.

В качестве критериев оценки приемов фехтования можно рассматривать:

- принадлежность к группе специализированных движений;
- структуру выполнения;
- направление при перемещениях спортсмена или клинка;
- пространственные характеристики движений, стандартизированность выполнения.

Боевыми действиями являются движения фехтовальщиков, применяемые для решения конкретных тактических задач в отдельной схватке с использованием разнообразных сочетаний специализированных положений и движений (приемов). Тактической составляющей боевого действия является намерение, связанное с осознанным выбором разновидности действия.

Содержание и направленность тактического намерения и применяемого действия (например, атаки, контратаки) регламентировано в спортивном бою такими положениями, как «право атаки», «право ответа», «фехтовальный темп».

В основе тактического намерения фехтовальщика лежит стремление нанести укол (удар) противнику, используя определенные действия. Завершившаяся схватка оценивается арбитром посредством разбора последовательности действий и их приоритетности, с учетом следующий критериев:

- инициатива начала схватки движением клинка на укол или удар (атака или противодействие атаке);
- отбив клинком попытки нанесения укола (удара) противника – защита (контрзащита) для нанесения ответа (контрответа);
- противодействие атаке (ответу) противника, опережающее их завершение на «фехтовальный темп», в ситуациях с взаимными попытками нанесения укола или урада (контратака, повторный укол или удар);
- применение боевого действия для получения тактической информации без цели нанесения укола (удара) или использование в начале схватки с установкой на результативное ее продолжение (подготавливающее действие).

Самостоятельное значение имеют тактические критерии оценки действий, отражающие специализированность мышления и проявлений анализаторных систем спортсмена, особенности выполнения в схватках, такие, например, как:

- степень готовности спортсмена к применению действий – преднамеренных; экспромтных; преднамеренно-экспромтных;
- ступень реализации инициативы в схватке – первого намерения; второго и последующего намерения; лажной; действительной;
- характер реагирования спортсмена – обусловлено; с выбором; с переключением;
- способ достижения результативности действия (укол или удар);
- продолжительность, длина, ритмические и моментные особенности выполнения действий в схватках;
- направленность движений клинка и перемещений спортсмена;
- сектор нанесения укола (удара).

Различия между разновидностями атак (простыми, с финтами, с батманом или захватом, комбинированных) представлены, а особенностях применения на этапах развития конкретной схватки, что определяет их характеристики, такие, как:

- основные (начинающие схватку);
- повторные;
- ответные;
- на подготовку;
- встречные (шпага).

Среди противодействий атакам – конкретные и обобщающие защиты (контрзащиты) и ответы (контрответы), контратаки, уколы из положения «оружие на линии», повторные уколы (удары).

Тактическое назначение подготавливающих действий (разведка, маскировка, вызовы, помехи) реализуется в следующих разновидностях специализированных движений и положений, включающих в себя:

- манипулирование клинком;
- маневрирование;
- имитацию уколов (ударов), защит;
- угрозы нанесения укола(удара);
- положение клинка «в линии»;
- положение клинка с выведенным острием за пределы поражаемой поверхности противника.

Тактическую информация позволяет также получить и анализ не засчитываемых (недействительных) уколов (ударов).

Реализация отдельных тактических намерений имеет определенную специфику, связанную с назначением действий, этапом развития схватки, правилами ведения боя в различных видах фехтования.

Так, уколы из положения «оружие в линии» являются преднамеренными действиями в фехтовании на рапирах и саблях, а повторные уколы (удары) – преднамеренными или экспромтными.

Повторные уколы (удары), а также контратаки, не могут быть с «тактической правотой» в боях на рапирах и саблях.

В свою очередь, в фехтовании на шпагах правилами боя совсем не предусмотрена «тактическая правота» и, следовательно, нет и понятия «оружие в линии».

Уклонения являются дополнительными способами противодействия уколам (ударам) и используются с установками, аналогичными защитным (совмещаются с атаками, контратаками, ответами), а оборонительные намерения реализуются также применением оппозиции.

Между тактическими намерениями имеют место взаимозамены за счет отступлений от стандартных амплитуд в движениях клинком. Возможны также ситуации, в которых ведущими тактическими категориями, определяющими результативность действий, становятся их отдельные двигательные компоненты выполнения (например, длина, быстрота, ритм, амплитуда и сила воздействия на клинок и др.)

Тактические факторы, воздействие которых на результаты противоборства выходит за рамки отдельного действия или непрерывно выполняемой комбинации действий, рассматриваются как часть «наступательной» или «оборонительной» тактической модели ведения боя.

Тактика подготовки и применения действий имеет определенную многомерность. Спортсмены соревнуются, противопоставляя, в частности:

- инициативу начала действия;
- использование пространства для передвижений и времени на подготовку действий;
- длину дистанции и различия в положениях клинка;
- адекватность выбора действий.

На основе учета факторов, оказывающих влияние на подготовку и применение действий, определены тактические категории в оценках моделей ведения боев:

- наступательные и оборонительные;
- маневренные и позиционные;
- скоротечные и выжидательные.

Имеют место и особенности действий при их выполнении с различных дистанций, из положений с опущенным клинком, находящемся в позиции или движущимся, и др.

Направленности тактических намерений фехтовальщиков на выбор действий перед схваткой и в процессе ее ведения характерны:

- раздвоенность тактического поиска относительно выбора разновидности атаки и противодействия атаке противника;
- множественность возможных разновидностей действий для реализации тактических намерений;
- развитие противоборства от однократного действия к многократному взаимодействию клинками с передвижениями по полю боя;
- возрастающая тактическая неопределенность при завершении действий по мере усложнения схватки (от одноактной к двухактной, многоактной).

Приведенная систематизация значимых при анализе тактических факторов, особенно их интеллектуальных составляющих, позволяет установить количественные соотношения между типовыми действиями и их тактическими разновидностями или моделями ведения

боев, присущих видам фехтования, а также особенности формирования операционного состава соревновательной деятельности.

Метрологическими критериями их оценки являются объемы, результативность и тактическая адекватность применяемых действий.

Выделенные положения, характеризующие технику и тактику применения действий, ведения схваток и боев, представляют собой основу для разработки критериев оценки специальной подготовленности в видах фехтования, а также по этапам многолетней тренировки спортсменов.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта фехтование включает следующие спортивные дисциплины:

Таблица 1.

Дисциплины вида спорта – фехтование (номер-код – **020 000 16 11 Я**)

<i>Дисциплины</i>	<i>Номер-код</i>						
рапира	020	001	1	6	1	1	Я
рапира - командные соревнования	020	002	1	6	1	1	Я
сабля	020	003	1	6	1	1	Я
сабля - командные соревнования	020	004	1	6	1	1	Я
шпага	020	005	1	6	1	1	Я
шпага - командные соревнования	020	006	1	6	1	1	Я

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В НОУОР организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс по фехтованию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- ❖ групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- ❖ работа по индивидуальным планам;
- ❖ тренировочные сборы;
- ❖ участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- ❖ инструкторская и судейская практика;
- ❖ медико-восстановительные мероприятия;
- ❖ тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах спортивной подготовки: ССМ и ВСМ, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера к работе со спортсменами могут привлекаться и другие специалисты (в том числе психолог).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 5-тилетний период обучения в НОУОР, состоящий из: 5-ти лет на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и без учета срока занятий в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта «фехтование» определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- ✓ разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- ✓ не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- ✓ не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется НОУОР самостоятельно. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по фехтованию осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- ✓ перспективное планирование;
- ✓ ежегодное планирование;
- ✓ ежеквартальное планирование;

- ✓ ежемесячное планирование.

После каждого спортивного года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

1.3. Специфика форм и методов тренировки фехтовальщиков

Формы организации занятий

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

- 1) групповое занятие;
- 2) боевая практика;
- 3) индивидуальный урок;
- 4) занятия по физической подготовке;
- 5) занятия по теоретической подготовке;
- 6) контрольные соревнования;
- 7) официальные соревнования.

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

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

На этапе *совершенствования* спортивного мастерства в тренировочном процессе преобладают целевые установки на повышение уровня технико-тактической подготовленности в индивидуальных уроках.

Боевая практика представляет собой тренировочное занятие продолжительностью от 2-х до 4-х часов, насыщенное сериями поединков с перерывами между ними, как без учета их результатов, так и проведенных на определенное количество уколов (ударов). Боевой практикой создается функциональная подготовленность фехтовальщиков и регулируется ее уровень, оптимизируется состав действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках.

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

Занятия по физической подготовке широко распространены в тренировочном процессе фехтовальщиков на всех этапах годичного цикла подготовки. У фехтовальщиков на этапе начальной подготовки объемы занятий по физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность юных спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение занимающихся.

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

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

Типовая направленность тренировочного занятия по фехтованию

Цель и содержание урока (как группового, так и индивидуального) должны, прежде всего, обеспечить комплектность воздействия на подготовленность фехтовальщика практически в каждом занятии. Однако очевидна необходимость выделения конкретной направленности занятий, взаимосвязанной с периодом годичного цикла (в то числе учитывая близость очередных соревнований и их значимость), планами технико-тактической и психологической подготовки и др.

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

- обучение новым приемам и действиям, разновидностям выполнения, комбинациям, тактическим умениям их подготовки и применения;
- совершенствование базовых действий, тактических умений в типовых ситуациях;
- опробование разновидностей действий и ситуаций их применения, тактических составляющих ведения схваток, боев;
- повторение излюбленных действий, способов их подготовки в привычных ситуациях;
- повышение технико-тактического уровня, специальной тренированности;
- повышение надежности применения действий в неожиданных ситуациях;
- совершенствование состава и повышение результативности действий в определенных ситуациях (наступление, оборона, приоритет, предупреждение);
- подготовка к поединкам с отдельными противниками, к соревнованию с определенной системой;
- создание психологических предпосылок для ускорения переноса освоенных действий в условиях боя, повышение уровня готовности к соревнованию;
- оптимизация состава действий, тактических компонентов их подготовки и применения, регулирования психического состояния;
- диагностика состояния специальной тренированности, уровня овладения отдельными разделами технико-тактической подготовленности;
- показ приемов, действий, методики обучения и технико-тактического совершенствования.

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

Формы проведения упражнений

В тренировочном процессе фехтовальщиков выделены следующие формы проведения упражнений:

- тренировочные бои;
- соревновательные бои;
- индивидуальный урок;
- общефизическая разминка;

- специальная разминка;
- самостоятельное совершенствование приемов передвижения;
- имитационное совершенствование движений оружием в боевой стойке и в передвижении;
- упражнения на мишенях и тренажерах;
- упражнения с партнером;
- контрольные соревнования;
- одиночные и групповые упражнения в совершенствование двигательных качеств в игровых и других видах спорта;
- обсуждение тактических, морально-психологических и методических сторон подготовки.

Разнообразие форм проведения упражнений в тренировочных занятиях по фехтованию позволяет решать как задачи повышения (сохранения) уровня всех сторон подготовленности спортсменов (технической, тактической, физической, психологической, интеллектуальной), так и частные задачи тренировочного занятия.

Каждая из форм проведения упражнений предназначена для реализации конкретных педагогических задач повышения отдельных сторон подготовленности фехтовальщиков и требует избирательного использования средств и методических приемов выполнения упражнений.

Специфические методы тренировки

Для достижения высокого технико-тактического уровня необходимо применять средства и методы, которые в полной мере содействуют совершенствованию присущих фехтовальщикам качеств и навыков.

Тренировка без противника применяется для овладения основными положениями, приемами передвижений и движений оружием, а также для совершенствования необходимых фехтовальщику качеств в не зависящих от действий противника ситуациях.

Тренировка с условным противником. Условным противником являются вспомогательные приспособления и тренажеры, мишени и др. В используемых упражнениях специализируются проявления зрительного анализатора (прежде всего в оценке дистанции) и кинестезические ощущения, адекватные соревновательной деятельности.

При взаимодействии с условным противником возрастают требования к точности выполнения приемов, создаются условия для превращения приемов в преднамеренные действия.

Тренировка с партнером используется для овладения техникой движений оружием и тактическими компонентами действий, совершенствования специализированных умений при активной помощи партнера. При совершенствовании приемов и действий фехтования партнер создает предпосылки для правильного их выполнения.

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

К основным видам упражнений с партнером относятся:

- ✓ *упражнения в передвижениях, переменах позиций и соединений*, когда фехтовальщики продолжают совершенствование приемов передвижений и управления клинком во взаимодействии с партнером;
- ✓ *упражнения в выполнении атак, защит с ответом*, когда один партнер получает задание на отработку определенного приема (действия), а другой – обслуживает его, то есть создает ситуацию для успешного выполнения заданного действия;

- ✓ *игровые упражнения в защитах и ответах – «рипостная игра»,* когда партнеры поочередно и непрерывно на протяжении определенной серии движений выполняют защиты от угроз нанесения укола (удара) и ответы; сначала даются задания на выполнения обусловленных нападений, защит с ответом, потом упражнения могут усложняться включением заданий на выполнение ответов с ускорением в неожиданный момент, с финтами, с применением повторных попыток нанести укол, опережающий ответ противника (ремиз);
- ✓ *упражнения во взаимоуроках,* когда один из партнеров получает задание тренировать другого в индивидуальном уроке по заданию тренера, применяя разнообразные манипуляции оружием, создавая обстановку для выполнения заданных действий;
- ✓ *упражнения в «контрах»,* представляющие собой тренировку в применении изученных действий в парах, приближая условия выполнения к соревновательным; по заданию тренера один партнер должен атаковать, другой – отразить атаку и нанести ответный укол (удар); сначала упражнения выполняются как одноактные схватки, затем усложняются продолжением и развитием до двух(много)актных схваток; упражнения в «контрах» бывают обусловленные, с выбором и необусловленные.

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

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

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

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

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

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки

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

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по фехтованию;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по фехтованию и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

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

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

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического и кадрового оснащения спортивной подготовки.

Построение многолетней подготовки в спортивном фехтовании предусматривает следующее:

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

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

Система предусматривает следующее:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

С учетом вышеизложенного структура системы многолетней подготовки по спортивному фехтованию предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица 2).

Таблица 2.

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки			примечание
	Название	Обозначение	Продолжительность	
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года	СШ, СШОР, КСШОР, секции
			Свыше года	
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	Углубленной спортивной специализации (до 5 лет)	НОУОР
	Совершенствование спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений и сроком прохождения обучения в НОУОР	НОУОР
	Высшее спортивное мастерство	ВСМ		НОУОР

Спортивная подготовка в НОУОР по виду спорта «фехтование» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) на тренировочном этапе (этап спортивной специализации);
- 2) на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 3) на этапе высшего спортивного мастерства.

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

Основные задачи тренировочного этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта и стабильность спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- совершенствование психологических качеств.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по определенной дисциплине в спортивном фехтовании;
- тренировку;
- систему соревнований;
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание спортивной подготовки по спортивному фехтованию в НОУОР.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причём в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

В данной Программе фехтование рассматривается как вид спорта, профилируемый в НОУОР. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

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

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Таблица 3.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе	Возраст для зачисления (лет)
Название	Период		
ВСМ	Без ограничений	1	с 14 лет
ССМ		2	с 13 лет
Т (СС)	2-5-ый год СП	4	с 11 лет

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Перевод обучающихся (спортсменов) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «фехтование» и его спортивных дисциплин определяются НОУОР самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- ❖ на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) «первого» спортивного разряда;
- ❖ на этапе совершенствования спортивного мастерства — спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- ❖ на этапе высшего спортивного мастерства — спортивного звания «мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется самостоятельно – решением тренерского совета НОУОР.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

При этом должны быть соблюдены условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Таблица 4.

№	Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
		тренировочный (спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
		до двух лет	свыше двух лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	13 – 14	8 – 10	5 – 6,5	3 – 4
2	Специальная физическая подготовка (%)	8,5 – 9	5 – 7	3 – 4,5	3 – 4
3	Технико-тактическая подготовка (%)	65 – 70,5	72 – 73,5	74 – 75	75 – 78
4	Теоретическая и психологическая подготовка (%)	4 – 4,5	4,5 – 5,5	6 – 8	6 – 7
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2 – 3	4 – 5,5	6 – 7,5	7 – 7,5

Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней спортивной подготовки.

В систему спортивной подготовки органически входят соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании эффективным средством специальной соревновательной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые соревновательные качества. Соревнования имеют определенную специфику, и, следовательно, воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фехтование»

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

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

Функции соревнований в фехтовании многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища.

Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее эффективности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (см. *таблица 5*).

Таблица 5.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	4	4	4	6
Отборочные	6	8	10	10
Главные	2	2	2	2
Поединки	120	144	168	212

Различают:

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

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- *основные соревнования*, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

На первых этапах многолетней подготовки спортсменов планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

2.4. Режимы тренировочной работы

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

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок и сроки формирования групп спортивной подготовки по избранному виду спорта определяются НОУОР самостоятельно.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта фехтование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки.

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

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

7. Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Нормативы максимального объема тренировочной работы в виде спорта фехтование по этапам многолетней тренировки представлены в *таблице 7*.

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по фехтованию, может быть зачислено в НОУОР при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

НОУОР обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра (2 раза в год).

Возрастные требования

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

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

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования

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

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

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

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

Таблица 6.

Психофизические состояния спортсменов

<i>Спортивная деятельность</i>	<i>Состояние</i>
В тренировочной	Радость, удовлетворенность, воодушевление, тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	Мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В послесоревновательной	Фрустрация, воодушевление, радость

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

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

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

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

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

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

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

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги.

Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

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

Объем тренировочной нагрузки в годовом календарном графике рассчитывается с учетом периода годового цикла подготовки (подготовительный, основной – соревновательный, переходный), а также с учетом пропускной способности залов, согласно нормативным требованиям.

Группы ССМ и ВСМ тренируются по индивидуальному плану и занятия проводятся 2 раза в день. В *таблице 7* представлены требования к объему тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки, осуществляемого в НОУОР.

Таблица 7.

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив (52 недели)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Т (СС)		ССМ	ВСМ
	до 2-х лет	св.2-х лет		
Количество часов в неделю	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	6	8	10	12
Общее количество часов в год	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	312	416	520	624

2.7. Объем соревновательной деятельности

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

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (см. таблица 5).

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, изложенных в *таблице 8*.

Тренировочные сборы как вид тренировочного процесса в спортивной подготовке по фехтованию очень важен и должен применяться в тренировочном процессе по этапам спортивной подготовки.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

НОУОР осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов проходящих спортивную подготовку в том числе:

- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой;
- ✓ проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- ✓ питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных НОУОР на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Таблица 8.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам СП (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	ССМ	Т (СС)	
1. Тренировочные сборы					
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	18	Определяется НОУОР, как организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1	По ОФП или СФП	18	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих СП
2.2	Восстановительные	До 14 дней			Определяется НОУОР
2.3	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного МО
2.4	В каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более 2х раз в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих СП
2.5	Просмотровые (для зачисления в НОУОР)	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приёма НОУОР

Спортивная экипировка, оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки приобретается в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018г. № 40.

Таблица 9.

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный с тисками	комплект	1
2.	Доска информационная	штук	2
3.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
4.	Катушка-сматыватель	штук	8
5.	Клинки	штук	28
6.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
7.	Мяч баскетбольный	штук	1
8.	Мяч волейбольный	штук	1
9.	Мяч теннисный	штук	14
10.	Мяч футбольный	штук	1
11.	Палка гимнастическая	штук	14
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скакалка	штук	14
14.	Скамейка гимнастическая	штук	3
15.	Стандартное тренировочное оружие	штук	14
16.	Стандартное электрооружие	штук	14
17.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
18.	Стеллаж для оружия	штук	2
19.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
20.	Укороченное тренировочное оружие	штук	14
21.	Укороченное электрооружие	штук	14
22.	Электропаяльник	штук	2
23.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат).	комплект	2
<i>Для спортивных дисциплин: шпага, рапира</i>			
24.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
25.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1
<i>Для спортивной дисциплины: шпага</i>			
26.	Щуп для шпаги	штук	2

Таблица 10.

Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ТЭ (СС)		ЭССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<i>Для спортивной дисциплины: шпага</i>									
1.	Клинок к электрошпаге	штук	на занимающегося	3	1	5	1	8	1
2.	Шнур к электрошпаге	штук	на занимающегося	2	1	4	1	5	1
3.	Электронаконечник к электрошпаге	штук	на занимающегося	3	1	5	1	8	1
4.	Электрошпага	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1
<i>Для спортивной дисциплины: рапира</i>									
5.	Клинок к электрорапире	штук	на занимающегося	3	1	4	1	8	1
6.	Электронаконечник к электрорапире	штук	на занимающегося	3	1	5	1	8	1
7.	Электрорапира	комплект	на занимающегося	2	1	3	1	4	1
<i>Для спортивной дисциплины: сабля</i>									
8.	Клинок к сабле	штук	на занимающегося	3	1	8	1	10	1
9.	Сабля в комплекте	штук	на занимающегося	2	1	3	1	4	1

Таблица 11.

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Костюм для фехтования (защитные куртка, брюки и набочник)	штук	14
2.	Маска стандартная для фехтования	штук	14
3.	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	14
4.	Нагрудник для тренера	штук	2
5.	Налокотники для фехтования	штук	14
6.	Перчатки для фехтования	штук	14
7.	Протектор груди (женский)	штук	14
8.	Протектор груди (мужской)	штук	14
9.	Протектор-бандаж для паха	штук	14
10.	Чехол для оружия	штук	14
<i>Для спортивной дисциплины: шпага</i>			
11.	Шнур к электрошпаге	штук	14
<i>Для спортивной дисциплины: рапира</i>			
12.	Шнур к электрорапире	штук	14
13.	Электрокуртка	штук	14
<i>Для спортивной дисциплины: сабля</i>			
14.	Шнур к сабле	штук	14
15.	Электрокуртка	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ТЭ (СС)		ЭССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры белые	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
2.	Костюм для фехтования (защитные куртка, брюки, набочник)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера	1	1	1	1	1	1
4.	Нагрудник для тренера	штук	на тренера	1	1	1	1	1	1
5.	Налокотники для фехтования	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатка	штук	на тренера	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки для фехтования	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор груди (женский)	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
9.	Протектор груди (мужской)	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
11.	Туфли для фехтования	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1
12.	Чехол для оружия	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1
<i>Для спортивной дисциплины: <u>шпага</u></i>									
13.	Средство для защиты ноги	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
14.	Средство для защиты руки	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
<i>Для спортивной дисциплины: <u>рапира</u></i>									
15.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на занимающегося	2	1	4	1	5	1
16.	Шнур к электрорапире	штук	на занимающегося	2	1	4	1	5	1
17.	Электрокозырек на маску	штук	на занимающегося	2	1	4	1	5	1
18.	Электрокуртка	штук	на занимающегося	2	1	4	1	5	1
<i>Для спортивной дисциплины: <u>сабля</u></i>									
19.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на занимающегося	2	1	4	1	5	1
20.	Шнур к электросабле	штук	на занимающегося	2	1	4	1	5	1
21.	Электрокуртка	штук	на занимающегося	2	1	4	1	5	1
22.	Электронакладка на перчатку	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
<i>Для спортивных дисциплин: <u>рапира, сабля</u></i>									
23.	Шнур-масса	штук	на занимающегося	2	1	4	1	5	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Требования к количественному составу групп

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляются ежегодно в соответствии с утвержденным в НОУОР порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- ✓ минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- ✓ требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- ✓ спортивные разряды/звания занимающихся;
- ✓ возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- ✓ результаты выполнения нормативов по ОФП и СФП для зачисления/перевода на этапы спортивной подготовки;
- ✓ уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по фехтованию приведены в *таблице 13*.

Таблица 13.

Количественный состав групп на этапах подготовки

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		
		Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)
Т (СС)	2-й год	4	7	10
	3-5-й год	4	6-7	8-10
ССМ	Без ограничений	2	4-5	6-7
ВСМ	Без ограничений	1	1-3	4-5

Примечание. При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: ССМ+ТЭ – максимальный количественный состав не может превышать 7 человек, или ССМ+ВСМ=5 человек не более. Но данное правило не распространяется в том случае, если спортсмены повысили свое спортивное мастерство с момента набора их в группу, с целью сохранности контингента у данного тренера.

Таблица 14.

Примерный качественный состав групп на этапах подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
Название	Период	Продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд/звание
ТЭ (СС)	До 2 лет Свыше 2 лет	2-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки, согласно утвержденным нормативам	2-й спортивный
		3-й год		2 – 1-й сп.разряд
		4-й год		1-й спортивный
		5-й год		1 сп.р. - КМС
ССМ	Без ограничений			КМС
ВСМ	Без ограничений			МС, МСМК

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование и приведены в *таблице 14*.

При объединении разных по возрасту занимающихся различие в уровнях их спортивной подготовленности не должно превышать двух спортивных разрядов.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в выходные дни.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

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:

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

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

В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах: тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; распределение объемов основных средств и тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. 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 – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен 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 спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным, так и в качественном отношении.

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 активацией 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, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в особо ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно высокий результат может служить показателем спортивной формы в тех видах, в которых достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

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

- а) превышающий уровень своего прежнего результата;
- б) близкий к этому уровню.

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 спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй критерий позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена 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 спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый критерий говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки можно использовать степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

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

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

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

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 спортсменов 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 спортсменов.

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

✚ **Подготовительный период**

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен,

чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа 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. На данном этапе у юных спортсменов 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 главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, 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 спортсменов.

Основная направленность специально – подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, 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.

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 спортсменов 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 не велика.

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 спортсменов.

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 тренировки (климатических, географических и др.), околосеasonных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие **ТИПЫ МЕЗОЦИКЛОВ**:

- ✓ втягивающий;
- ✓ базовый;
- ✓ контрольно-подготовительный;
- ✓ предсоревновательный;
- ✓ соревновательный;

✓ восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, 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 спортсмена. В определенном объеме используются и специально-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 спортсменов 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. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и одного восстановительного.

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 этих должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена 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 спортсмена 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 различной 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 спортсменов 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 спортсменов 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 серию соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена 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.

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годового 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 спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов

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 спортсменов 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 спортсменов. У квалифицированных спортсменов 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* – восстанавливать технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов 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 спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса.

После окончания этого мезоцикла начинается *соревновательный период*.

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 спортсменов 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 спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований в этом периоде можно управлять ростом спортивных результатов. Однако из оптимального числа нужно определить индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

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), но 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 спортсменов, он, наряду с соревновательным, 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 спортсмена.

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 спортсменов.

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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает примерные тренировочные планы по основным видам подготовки.

Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле объёмов тренировочных нагрузок, планированию спортивных результатов; организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

Программный материал изложен в соответствии с годовым календарным планом НОУОР. Занятия фехтованием требуют от спортсменов высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности спортсменов;
- 4) учёт закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки фехтовальщиков, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок; рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении; рекомендации по планированию спортивных результатов; организацию и проведение антидопинговых мероприятий; планы восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Занятие по фехтованию состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной. Длительность тренировочных занятий может колебаться от 90 мин. до 150 мин. Со 2-го года обучения на занятия отводится от 100 до 120 мин.; 3-4-й годы обучения - от 120 до 150 мин.

Перед каждым занятием ставятся конкретные задачи (см. *таблица 15 «Структура тренировочного занятия»*). В заключительной части занятия можно применять кратковременные занятия другими видами спорта с целью переключения на новый характер работы и активный отдых.

Задачи и содержание тренировочных занятий зависят от состава занимающихся, года обучения, периода тренировки, условий проведения и методов, которыми пользуется тренер-преподаватель.

Структура тренировочного занятия

Части занятия, время	Задачи	Основные средства
Подготовительная часть 20 - 40 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организовать занимающихся, изложить тему занятий и выполнить упражнения на разогревание организма. 2. Содействовать всесторонней физической подготовленности фехтовальщика и развитию важнейших качеств. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые упражнения, различная ходьба, бег, прыжки, подвижные игры. 2. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости. 3. Специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами. 4. Специальные упражнения на растягивание, расслабление мышц, быстроту, точность действий, гибкость и др.
Основная часть 60 — 100 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение техникой и тактикой фехтования и совершенствование специальных качеств навыков и умений. 2. Повышение уровня физического развития и совершенствование жизненно важных навыков. 3. Тактическая и волевая подготовка в различных условиях для расширения боевого опыта и повышения тренированности. 4. Приобретение общих и специальных знаний. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приемы и действия фехтования при различных формах спортивной работы. 2. Специальные упражнения фехтовальщика с оружием и на подсобных снарядах. 3. Тренировочные и соревновательные бои и учебные соревнования. 4. Вспомогательные виды спорта и упражнения из комплекса ГТО. 5. Курс общих и специальных знаний.
Заключительная часть 5-20 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подведение итогов занятия. 2. Переключение на другой характер работы и снижение излишнего возбуждения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Различная спокойная ходьба, упражнения на расслабление, самомассаж. 2. Короткие беседы. Индивидуальные задания. 3. Подвижные и спортивные игры. 4. Гигиенические процедуры.

Организация и проведение тренировочного занятия

Задачи и содержание занятия зависят от состава и количества занимающихся, от намеченного плана работы, времени года, периода тренировки, условий проведения (размер зала, наличие оружия, инвентаря) и методов, которыми пользуется тренер-преподаватель.

Подготовка к занятию

Тренировочное занятие строится на основе рабочего плана (поурочного или графического). При составлении занятия ставят четкие задачи, записывают ясный план и выделяют в частях занятия главное.

В занятиях 1-2 задачи ставятся по основной теме занятия. Частные задачи тренер-преподаватель решает применительно к конкретному коллективу и материалу занятия.

При составлении плана тренировочного занятия нужно учитывать пройденный материал.

При подготовке плана занятия необходимо продумать условия проведения различных упражнений, дозировку нагрузки. Следует подготовить зал, оружие, снаряжение и т. д.

Проведение тренировочного занятия

На занятии следует поставить перед занимающимся четкие задачи. Необходимо выдержать нужную требовательность, добиваться дисциплины, чаще предоставлять инициативу обучаемым, в конкретных заданиях регулировать нагрузку и активный отдых. Учитывая общую нагрузку в занятии, нужно подходить строго индивидуально к каждому занимающемуся. Тренер-преподаватель должен уметь наблюдать и чувствовать интенсивность нагрузки не только по характеру упражнений, но и по дыханию учеников, потоотделению, цвету их лица и по интересу к работе.

Особое внимание на занятиях фехтования следует обращать на разнообразные методы организации занимающихся для обеспечения безопасности обучаемых. Одни спортсмены действуют в масках, другие рядом у зеркала занимаются без масок или на мишенях и т. п. Тренер-преподаватель должен отвести в зале определенные места для различного характера упражнений, например, таких, как броски «стрелой» и вольные бои.

Во время индивидуального занятия тренеру-преподавателю необходимо занять такое место в зале, чтобы видеть всех занимающихся.

При подведении итогов занятия тренер-преподаватель кратко анализирует проведенное занятие, делает общие замечания, а когда необходимо - и персональные замечания, отмечает лучших и слабых.

Тренировочное занятие всегда должно заканчиваться организованно. После занятия следует записать в журнал учета проделанную работу и отметить в плане, как проходило занятие, что осталось не пройдено и т. д.

Планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических принципов:

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

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

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

4) *Единство общей и специальной спортивной подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

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

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

7) *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Подготовка и проведение тренировочных занятий и соревнований по фехтованию осуществляется при обязательном соблюдении необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья занимающихся, которые определены в инструкции по безопасности.

Учет ознакомления (информирования) спортсменов с соблюдением условий безопасности на тренировочных занятиях по фехтованию ведется в журнале учета работы тренировочной группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов и даже вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть.

Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного занятия;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест для проведения тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера;
- неправильная организация перемещений спортсменов в процессе выполнения заданий.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по фехтованию;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс должен проводиться при условии соблюдения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования к безопасности перед началом тренировочных занятий:

- надеть специальную спортивную форму;
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии;
- тренеру необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки;
- занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

3. Требования к безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения без контроля тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить выполнение упражнений;
- начинать выполнение упражнений и заданий можно только с разрешения тренера;
- по сигналу тренера прекратить выполнение тренировочного задания.

Запрещается во время выполнения заданий тренера:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- манипулировать оружием и вести бой с партнером без маски;
- наносить грубые удары.

4. Требования к безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования к безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в отведенное место;
- вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую сухую одежду.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров (тренеров-преподавателей), проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям имеют спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий фехтованием.

Тренер (тренер-преподаватель) обязан:

1. производить построение и переключку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
2. соблюдать расписание тренировочных занятий и соревнований;
3. не допускать превышение максимального количественного состава группы;
4. допускать занимающихся к тренировкам только в спортивной форме и обуви;
5. следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования;
6. в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения;
7. на всем протяжении тренировочных занятий, соревновательных упражнений находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений навыков в т.ч. и по техники безопасности. Допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
8. подавать докладную записку в спортивную часть НОУОР о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;
9. тренер (тренер-преподаватель), несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях;
10. тренер (тренер-преподаватель), обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;
11. в случае травмы, произошедшей на тренировочном занятии, тренер (тренер-преподаватель) обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. А если несчастный случай произошел с несовершеннолетним спортсменом представителя полиции.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

1. своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру (тренеру-преподавателю);
2. выполнять по согласованию с тренером (тренером-преподавателем) указания врача;
3. не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера (тренера-преподавателя, медицинского работника), правила соревновательного упражнения, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером, тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера (тренера-преподавателя);
4. приступать к тренировочному занятию и участвовать в спортивных и массовых мероприятиях только в спортивной одежде и обуви;
5. соблюдать санитарно-гигиенические, медицинские требования (не реже двух раз в год проходить углубленный медицинский осмотр). Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям;
6. незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру (тренеру-преподавателю), о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц;
7. ставить в известность тренера (тренера-преподавателя) о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;
8. бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению;
9. следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра. Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.
10. соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных объектах;
11. соблюдать антидопинговые правила;
12. предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
13. не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок таким образом, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучше, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки станет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма и будет направлена на улучшение способности приспосабливаться к выполнению физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели в таблице 16.*

Таблица 16.

Примерный план тренировочных занятий по спортивному фехтованию

№	Разделы подготовки	этапы подготовки							
		Т (СС)				ЭССМ		ВСМ	
		до 2х лет		свыше 2х лет		без ограничений		без ограничений	
		час	%	час	%	час	%	час	%
1	Теоретическая подготовка	22	3,5	54	6,0	94	6,5	66	4,0
2	ОФП	76	12,0	74	8,0	96	6,5	124	7,5
3	СФП	59	9,5	56	5,5	66	4,5	52	3,0
4	Контрольные соревнования	16	2,5	28	3,0	43	3,0	33	2,0
5	Технико-тактическая подготовка	448	72,0	720	77,0	1150	79,0	1381	83,0
6	Инструкторская и судейская практика	3	0,5	4	0,5	7	0,5	8	0,5
<i>Общее количество часов в год из расчета на 52 недели</i>		624	100	936	100	1456	100	1664	100

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в выходные дни.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и учитывать при планировании результатов следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная подготовка спортсмена.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Нормы и условия их выполнения по виду спорта фехтование¹

¹ См. Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021 гг.
<https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/>

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом, является сложной социально-биологической системой. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль — это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

✚ **Врачебно-педагогические наблюдения** (далее - ВПН) заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена. В процессе ВПН специалистами по спортивной медицине определяют функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

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

На основании данных ВПН специалистами по спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

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

Задачи ВПН:

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

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

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

ВПН проводятся в несколько этапов:

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

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

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

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

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

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- ✓ оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- ✓ оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- ✓ проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- ✓ соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

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

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в

соответствии с [Порядком](#) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинский контроль тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

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

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

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

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

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

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

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного

эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

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

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО)

ЭО проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

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

- ✓ проведение морфометрического обследования;
- ✓ проведение общего клинического обследования;
- ✓ проведение лабораторно-инструментального обследования;
- ✓ оценка уровня физического развития;
- ✓ оценка уровня полового созревания;
- ✓ проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- ✓ оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- ✓ выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- ✓ выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- ✓ прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- ✓ определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- ✓ медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

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

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

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

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

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО

составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

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

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

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

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

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом:

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

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

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

- 1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,
- 2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,
- 3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,
- 4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- ❖ возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии:



средний школьный период 11 - 14 лет;
старший школьный период 14 - 18 лет;
юношеский возраст 12 - 15 лет;
юниорский возраст 18 - 21 год;

- ❖ соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- ❖ наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- ❖ определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- ❖ уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- ❖ уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: *На этом этапе определяются:*

- ❖ наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- ❖ определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- ❖ уровень полового созревания;
- ❖ особенности физического развития к моменту обследования;
- ❖ изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- ❖ уровень функционального состояния организма;
- ❖ рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- ❖ рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: *На данных этапах определяются:*

- ❖ наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- ❖ определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- ❖ степень развития вторичных половых признаков;
- ❖ особенности физического развития к моменту обследования;
- ❖ изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- ❖ уровень функционального состояния организма;
- ❖ рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- ❖ рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

✚ **Психологический контроль** включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологической подготовке уделяется большое внимание. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- ✓ личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- ✓ стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- ✓ объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- ✓ способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- ✓ степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- ✓ возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами, либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные

обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Изучение спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от занимающихся.

При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, ибо ведут бои в основном по тем же правилам.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Таблица 17.

Примерный план по теоретической подготовке фехтовальщиков

№	Содержание основных занятий	СС		ССМ	ВСМ
		1-2	3-5	Весь период	Весь период
1	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков	X	X		
2	Физическая культура и спорт в России	X		X	
3	История фехтования			X	
4	Фехтование как вид спорта		X		
5	Фехтование на шпагах	X	X	X	X
6	Техника фехтования	X	X	X	X
7	Тактика фехтования	X		X	X
8	Психограмма фехтования		X		X
9	Двигательные и психические качества фехтовальщиков		X	X	X
10	Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок	X	X	X	X
11	Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов			X	X
12	Критерии оценки действий спортсмена в поединке	X	X	X	X
13	Система соревнований	X		X	
14	Обязательные требования к участникам соревнований	X	X	X	X
15	Действия арбитра на фехтовальной дорожке	X	X	X	
16	Средства и методы восстановления		X	X	X
17	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	X	X	X	
18	Врачебный контроль	X	X	X	X
19	Самоконтроль, спортивный массаж		X	X	X
20	Анализ и коррекция тренировок			X	X

Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков. Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за

ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению многих разделов фехтования.

Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения юных фехтовальщиков необходимо разделить его на возрастные ступени.

Оценивая распределение средств фехтования по годам обучения, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана и успешно апробирована с занимающимися всех возрастов, включая и взрослых.

Ощутимая разница лишь в том, что начавшие заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт осваивают фехтование обычно в гораздо более короткие сроки. При этом они «пропускают» упрощенные разновидности действий, необходимые при обучении детей.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ) ПОДГОТОВКИ

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка фехтовальщиков направлена на овладение системой знаний, а также интеллектуальных умений, имеющих позитивное воздействие на процесс формирования социально-активной и развитой личности.

Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
- объяснительный рассказ или инструктирование тренера перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с занимающимися результатов тренировок и соревнований.

Познавательную активность можно активизировать с помощью заданий на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, а также использования объективных данных, полученных в ходе анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая занимающимся выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Они должны также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о фехтовании необходимы и тем более не являются первоочередными. Причина прежде всего в том, что теория и методика предназначены для тренеров и преподавателей, поскольку они занимают главенствующую роль при построении тренировки. Спортсменам же нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Данная установка в отборе содержания теоретической подготовки позволяет создать необходимое «разделение труда» между спортсменом и тренером, чтобы избежать дублирования в их действиях. Ведь часть тренировочного времени и основная деятельность на соревнованиях у спортсмена проходит вне контроля педагога при самостоятельной реализации его установок.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТИПОВЫХ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. *Морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков.*

Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания.

Этика поведения в современном обществе.

Спортивная этика.

Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина.

Эстетическое содержание фехтования.

Техника движений и зрительное восприятие эстетики поединков.

2. *Физическая культура и спорт в России.*

Физическая культура как составная часть общей культуры современной жизни, средство воспитания.

Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к эффективному труду и защите страны.

Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе.

Цели и задачи спортивных клубов и секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта и повышения квалификации российских спортсменов.

Положение о спортивной классификации.

Разрядные нормы и требования по фехтованию.

Спортивные звания и спортивные разряды.

Общественное и государственное значение спорта высших достижений, развития массового спорта в нашей стране.

Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство по важнейшим видам спорта.

Значение результатов их выступлений в международных соревнованиях для формирования дружбы и естественных отношений между странами и народами, повышения авторитета России.

3. *История фехтования.*

Фехтование в Древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе - итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире.

Развитие фехтования в России.

Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии.

Основоположники отечественной школы фехтования.

Участие русских фехтовальщиков в Стокгольмской олимпиаде (1912 г.).

Роль гимнастическо-фехтовальных курсов в развитии спортивного фехтования в России.

Первые соревнования в России и в СССР.

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх.

Вклад представителей СССР и России в международное олимпийское и спортивное движение.

Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх.

Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека.

Костно-связочный аппарат.

Мышцы, их строение и взаимодействие.

Дыхание и газообмен.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Восприятие, двигательные реакции, память, мышление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности.

Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему.

Функции органов чувств.

Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме.

Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Анатомо-физиологическая характеристика фехтования.

5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Режим тренировок и отдыха.

Питание и питье во время тренировок и соревнований.

Значение различных веществ и витаминов для спортсмена.

Калорийность пищи.

Гигиена сна.

Уход за кожей, ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание).

Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилища и мест занятий.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма.

Понятие о заразных заболеваниях.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма проявлений двигательных качеств, необходимых для фехтовальщика.

Утомление и причины временного снижения работоспособности.

Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена.

Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по фехтованию.

7. *Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.*

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Дневник самоконтроля.

Особенности спортивного травматизма в фехтовании.

Причины травм на занятиях и соревнованиях.

Меры предупреждения травм.

Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий.

Кровотечения и их виды.

Вывихи.

Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Первая помощь пострадавшему.

Способы остановки кровотечений; наложение первичной шины; приемы искусственного дыхания; переноска и перевозка пострадавшего.

Общее понятие о спортивном массаже.

Основные приемы массажа - поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования.

Самомассаж.

Противопоказания к массажу.

8. *Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования.*

Характеристика зала для фехтования.

Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям.

Размеры зала.

Освещение.

Вентиляция.

Покрытие пола.

Оборудование фехтовального зала - линолеумные или резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки – сматыватели шнура.

Информационная аппаратура.

Спортивная одежда - фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажи, жесткие бюстгальтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм.

Требования к спортивной одежде.

Оружие и личное электрооборудование - электрорапиры, электрошпаги, электросабли, электрокуртки, электрошнур.

Правила сборки и разборки оружия, устранения неисправностей, ремонт электрооружия.

Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

9. *Фехтование как вид спорта.*

Общими признаками специализированной деятельности фехтовальщиков, отражающими условия участия в турнире, ведения поединков, являются:

- многоэтапность соревнований с меняющимися количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;

- постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями;
- сильным личностным противоборством участников.

Конкретными положениями, определяющими выбор, подготовку и применение действий, могут быть:

- уровень значимости факторов, составляющих тактическую сущность действий, ситуаций ведения поединка;
- произвольный выбор нападений и защит, способов подготовки;
- разнообразие ситуаций;
- широкие возможности взаимозамена между разновидностями действий и их тактическими компонентами;
- альтернативность тактического поиска при выборе разновидности нападения и противодействия нападению противника;
- неожиданность значительного числа ситуаций;
- количественная и ситуационная непредсказуемость результатов многих тактических решений;
- неопределенность размеров исходных дистанций и их изменений в ходе схваток;
- вариативность техники нападений и защит при типовых исходных, фазовых и конечных положениях.

10. *Фехтование на шпагах (общие положения, техника, тактика).*

Основы техники действий оружием и передвижений совпадают с используемыми в фехтовании на рапирах, где преобладают:

- две верхние (6-я и 4-я) позиции, защиты и соединения;
- одна нижняя (8-я) позиция, защита и соединение;
- уколы прямо и переводом;
- передвижения шагами;
- нападения выпадам;
- атаки с шагом (скачком) вперед и выпадам.

Постоянны попытки нанесения уколов в вооруженную руку противника и контроль безопасности собственной вооруженной руки, борьба за верхнее положение гарды по отношению к гарде противника в процессе схваток.

Имеются особенности в технике переводов при уколах в руку в сравнении с техникой уколов в туловище.

Для боев на шпагах характерно использование:

- повторных нападений;
- переводов в открывающийся сектор при экспромтных столкновениях клинками;
- уколов в руку с «углом», уколов в ногу;
- оппозиций в уколах при противодействии контратакам и ремизам;
- комбинаций верхних защит;
- подготавливающей контратаки уколом в руку и защиты с ответом.

Преобладают преднамеренные и обусловленные простые атаки, контратаки, ответы.

Надо добиваться сужения амплитуды движений оружием при выполнении атак с финтами и атак с действием на оружие, достижения целевой точности при нападениях в руку.

Крайне важно умение действовать при неожиданных столкновениях клинками, реагируя в зависимости от приближения острия шпаги (своей и противника) к поражаемой поверхности.

Техника ближнего боя имеет существенные особенности.

11. *Техника фехтования.*

Основу школьной техники составляют специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, подготовки.

Движения спортсменов в поединке моделируют сочетания простых и сложных двигательных реакций.

В технике фехтовальщика должно учитываться воздействие движений оружием на анализаторные системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность реакций; - быстрота и точность выполнения;
- начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;
- специализированность положений и движений оружием;
- пространственные и временные параметры действий;
- применение типовых комбинаций действий оружием и передвижений.

12. *Тактика фехтования.*

Характеристиками ведения поединка являются:

- цель;
- направленность;
- активность;
- намеренность;
- надежность.

Тактические схемы формируются под воздействием правил соревнований, положений о соревнованиях, особенностей судейства.

Тактическая деятельность спортсмена включает:

- восприятие среды;
- оценку поведения противников, динамики собственного состояния и действий;
- анализ полученной информации, его соотношение с прежним опытом и целью соревнований;
- выбор и принятие решений, их воплощение в адекватных действиях.

Для поединка фехтовальщиков характерны:

- дефицит времени и информации при выборе и подготовке действий;
- конфликтность замыслов;
- специфичность требований к уровню двигательных и психических качеств соревнующихся.

Конкретность тактических намерений, уровень тактических качеств и тактических умений определяют возможности спортсменов при подготовке и применении действий, использовании разновидностей подготавливаемых действий.

Тактика ведения схватки, построения поединка, поведения в соревнованиях имеет четко выраженные особенности.

Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий, использования инициативы начала схваток, особенностей выбора действий.

Важен также учет Уровня помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных условиях.

13. *Психограмма фехтования.*

Условия соревновательной деятельности фехтовальщиков определяют особенности проявлений психических качеств, формирования специализированных восприятий («чувства дистанции», «чувства времени», «чувства оружия», «чувства боя»).

Для участников поединка необходимы быстрота переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление.

Наблюдения и контроль за действиями противника требуют разнообразных проявлений функции внимания - интенсивности, устойчивости, переключения и распределения.

В свою очередь, свойства нервной системы и свойства личности взаимосвязаны с показателями применения действий в соревнованиях.

Для ускорения переноса освоенных в тренировках действий в условия соревнований необходимы создание психологических предпосылок, ликвидация психологические барьеров, затрудняющих их применение.

Важным компонентом совершенствования психологической подготовленности фехтовальщиков является управление деятельностью спортсменов в соревнованиях.

14. Двигательные и психические качества фехтовальщиков.

Двигательные и психические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики, и в частности стартовые усилия ногами прыжково-бегового характера в режиме скоростной выносливости. В свою очередь, движения вооруженной рукой, отягощенной весом оружия, требуют скоростно-силовых усилий.

Уровень специализированное™ двигательных качеств проявляется:

- длиной выполнения атак;
- сохранением типовых амплитуд движений оружием при неожиданных переменах направления;
- оптимальным напряжением мышц;
- быстротой стартовых усилий.

Разнообразные требования предъявляются к психическим свойствам фехтовальщика, и прежде всего к таким, как:

- внимание (интенсивность, устойчивость, переключение);
- представление;
- воображение;
- память;
- мышление;
- зрительно-моторная и тактильная реакции.

Специализированность проявлений анализаторных систем, уровень умения действовать в неожиданно возникающих ситуациях реализуются в «чувстве боя», «чувстве дистанции», «чувстве оружия». В свою очередь, надежность соревновательной деятельности проявляется в виде устойчивости к помехам от действий оружием и передвижений противников, а также к воздействиям внутренних факторов и росту напряженности поединков.

15. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные и соревновательные нагрузки позитивно влияют на функциональные системы, и в том числе на бескислородные ресурсы организма фехтовальщиков.

Характер изменений, возникающих у фехтовальщиков при выполнении специальных упражнений, можно классифицировать по ответным реакциям сердечно-сосудистой системы. Поэтому частота сердечных сокращений является объективным показателем величины нагрузки фехтовальщика, его реакций на стрессовые ситуации. В свою очередь, динамика времени скрытого периода специфических реакций спортсменов является критерием оценки специальной подготовленности.

Энергетическая стоимость различных специальных упражнений изменяется по этапам тренировки фехтовальщиков, что необходимо учитывать при выборе моторной плотности занятий. Изменяется и время двигательных реагирований под воздействием методов тренировки.

16. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов.

Многофакторность деятельности фехтовальщика определяет требования к многокомпонентности спортивной подготовленности. В связи с этим необходима диагностика спортивных способностей для ускорения процесса специализирования функциональных и технико-тактических составляющих подготовленности квалифицированных фехтовальщиков.

Отмечены устойчивые взаимосвязи уровня проявлений отдельных качеств с объемами применения разновидностей действий, составом тактических компонентов их подготовки и применения в соревнованиях.

Факторами, определяющими индивидуальные технико-тактические особенности, являются:

- уровень развития двигательных качеств;
- показатели внимания, памяти, мышления;
- проявления психической сферы фехтовальщиков.

Особенно важны свойства, оказывающие воздействия на следующие проявления:

- надежности;
- целевой точности;
- тактического разнообразия при выборе действий;
- способности избегать расплоховых ситуаций.

Индивидуализация тренировки основывается на учете типовых технико-тактических характеристик соревновательной деятельности, объективных возможностей взаимозамены разновидностей действий, взаимокompенсации качеств.

Анализируются индивидуальные особенности в составе средств ведения поединков, их количественных соотношениях между разновидностями действий и тактическими компонентами подготовки и применения для возможной коррекции.

17. Критерии оценки действий спортсменов в поединке.

Состав технических приемов фехтования включает:

- держание оружия;
- боевую стойку;
- позиции;
- соединения;
- передвижения;
- перемены позиций и соединений;
- уколы, удары;
- показы укола и удара;
- батманы, захваты, отбивы;
- комбинации приемов.

Тактические задачи (намерения) боевых действий можно разделить на отдельные виды:

- подготавливающие действия;
- атаки;
- защиты и контрзащиты;
- ответы и контрответы;
- контратаки и ремизы.

Разновидностями атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения являются:

- простые;
- с финтами;
- с действием на оружие;
- комбинированные.

В свою очередь, атаки с учетом целевых и моментных особенностей их выполнения могут быть:

- основными;
- повторными;
- ответными;
- на подготовку.

Тактическими критериями оценки действий могут быть:

- степень готовности к выполнению и характер реагирования спортсмена;
- способ реализации инициативы, достижения результативности нападений;
- продолжительность, длина, моментные и ритмические параметры выполнения;
- направленность перемещения по полю боя, движений оружием и взаимодействий с оружием противника.

Тактическими характеристиками подготовки и применения действий являются:

- инициатива начала нападения;
- дистанция в поединке;
- время для подготовки действия;
- использование пространства поля боя;
- преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

18. Система соревнований.

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их проведения - отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд - матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами.

Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные и др.).

Соревнования выполняют определенные функции:

- выявление первенства;
- квалификационные;
- отборочные;
- показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

- основные;
- целевые;
- подготовительные;
- контрольные.

Система соревнований является основой построения тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах, моделирования требований к технико-тактической и функциональной подготовленности.

19. Обязательные требования к участникам соревнований.

Участники соревнований обязаны:

- знать программу соревнований;
- соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;
- выступать в чистом костюме, соответствующем правилам для каждого вида оружия;
- являться на поле боя с оружием и снаряжением (иметь запасное оружие);
- приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания каждого боя;
- являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя (задержки с выходом по уважительным причинам допускаются только с разрешения арбитра);
- бороться за победу в каждом бою.

Если участник не имеет возможности продолжать бой из-за неожиданной неисправности оружия или костюма, он должен обратиться к арбитру с просьбой об остановке боя.

Участникам запрещается:

- вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое недовольство судейством;
- наносить грубые удары (уколы), умышленно падать, отбивать или захватывать клинок противника невооруженной рукой, закрывать ею свою поражаемую поверхность, сталкиваться с противником;
- снимать маску до объявления результата схватки арбитром;
- отказываться от продолжения соревнований (кроме случаев заболевания);
- покидать поле боя без разрешения арбитра.

20. Действия арбитра на фехтовальной дорожке.

Арбитр, проверяя техническую готовность к началу боев после назначения на фехтовальную дорожку, обязан:

1. Установить поступление судейского протокола.
2. Осмотреть поле боя, расположение судейской аппаратуры и их соответствие правилам.
3. Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки.
4. Наблюдать за действиями спортсменов при поочередных уколах (ударах) в поражаемую поверхность, в гарду на шпагах.
5. Подать команду «К бою готовсь!», затем спросить о готовности спортсменов. Получив утвердительный ответ спортсменов, командовать «Начинайте!»

Во время боя действия арбитра включают:

- остановку фраз по сигналам аппарата, оценку зафиксированных действий, присуждение или отмену укола или удара;
- наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его ведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций;
- перемещение вдоль фехтовальной дорожки на расстоянии, позволяющем видеть двух соревнующихся;
- дополнение своих решений жестами.

В судействе боев на шпагах арбитр присуждает все уколы, зафиксированные аппаратом, нанесенные без нарушений правил.

В судействе боев на рапирах и саблях необходимо определение инициативы в действиях спортсменов.

Для этого в правилах соревнований установлены три основных критерия.

1. Применение атаки. Спортсмен, первым начавший нападение на противника, является атакующим.

Дополнительными критериями для определения атаки являются:

- выполнение простой атаки продолжительностью один фехтовальный темп;
- выполнение батмана (захвата) с непрерывно следующим уколом или ударом;
- выполнение финта угрозой оружия в сторону противника.

2. Парирование атаки или контратаки противника. Спортсмен, отбивший своим клинком оружие атакующего или контратакующего противника, является защищающимся.

3. Применение контратаки или ремиза, опережающих атаку или ответ противника.

После неудавшихся или ложных действий фехтовальщик может выполнить:

- повторную атаку на противника, не сделавшего контратаку или ответ;
- ремиз на противника, допустившего задержку между выполнением защиты и ответом (или применившего ответ с финтами);

- контрзащита и контрответ (реконтрответ) при парировании ответа (контрответа) противника.

21. Средства и методы восстановления.

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма фехтовальщиков.

Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Тренер на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых ситуациях.

Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет физических упражнений;
- эффекты корригирующих упражнений;
- витаминизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

22. Анализ и коррекция тренировки.

Объективными показателями, пригодными для анализа и коррекции тренировки квалифицированных фехтовальщиков в годичном цикле, являются:

- количество часов тренировки;
- количество тренировок;
- количество соревнований;
- количество дней соревнований;
- количество боев в соревнованиях;
- количество тренировочных боев на результат;
- количество часов, затраченных на ведение тренировок;
- количество индивидуальных уроков;
- количество часов, затраченных на общие средства физической подготовки;
- количество часов, затраченных на специальную разминку, тренировку передвижений, упражнения на тренажерах.

Дополнительными показателями, необходимыми для индивидуализации тренировки, могут быть, например:

- количество побед и поражений в официальных и контрольных соревнованиях;
- соотношение побед и поражений в боях с главными противниками (командами);
- личные оценки готовности к соревнованиям и оценки объективных результатов;
- сопоставление планируемых результатов и достигнутых на официальных соревнованиях;

- субъективные оценки достоинств и недостатков в технике и тактике используемых ситуаций;
- субъективные оценки воздействия стрессовых ситуаций на результаты и динамику счета в поединках.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Кросс.
2. Футбол, баскетбол, бадминтон.
3. Бег на короткие дистанции 20 м, 30 м, 60 - 100 м с низкого и высокого старта, на время.
4. Челночный бег 4x15м и 4x5м.
5. Бег челночным способом 20 м в течение 1 мин.(кол-во раз).
6. Прыжковая подготовка:
 - со скакалкой;
 - через скамейку;
 - без предметов.
7. Подвижные игры:
 - салки в квадрате;
 - салки на время;
 - день и ночь;
 - русская лапта;
 - круговая эстафета по беговой дорожке;
 - удочка;
 - пятнашки с бегом и прыжками.
8. Эстафеты с баскетбольными, теннисными мячами, со скакалками.
9. Упражнения с длинной скакалкой:
 - пробегание;
 - пробегание с баскетбольным мячом;
 - пробегание с одним прыжком;
 - пробегание с двумя прыжками;
 - пробегание парами (3-4 чел.);
 - пробегание в приседе;
 - пробегание по очереди - вся команда.

ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

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

Общие требования по освоению техники, тактики и теории фехтования.

1. Получить положительную оценку по технике выполнения атак, защит с ответом, контратак.
2. Знать и уметь применять разновидности подготавливающих действий: разведка, маскировка, маневрирование дистанцией, вызовы.
3. Владеть тактическими навыками изменения тактики боя:
 - из позиционного - на маневренный бой;
 - с оборонительного – на наступательный бой.
4. Знать правила соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Строевые упражнения

- Ходьба обычными шагами, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.
- Ходьба в полуприседе, в приседе, приставными и скрестными шагами.

- Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями головы и туловища.
- Бег обычный, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени.
- Бег приставными и скрестными шагами, с изменением направления движения и скорости.

Общие развивающие упражнения

1. Упражнения для мышц рук:
 - Вращения;
 - Сгибания и разгибания;
 - Маховые;
 - Отжимания;
 - Подтягивания.
2. Упражнения для мышц туловища:
 - Круговые вращения;
 - Наклоны вперед, назад, в стороны.
3. Упражнения для мышц ног:
 - Приседание на двух и одной ногах;
 - Выпрыгивания из положения приседа вперед, назад, в стороны;
 - Выпады, полушпагаты.
4. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах:
 - Маховые движения ногами в различных плоскостях;
 - Круговые и маховые движения руками;
 - Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из положения стоя, сидя, барьерного бега;
 - Покачивания и пружинные движения на выпаде и полушпагате.
5. Скоростно-силовые упражнения:
 - Приседания с выпрыгиванием вверх;
 - Прыжки с места вперед;
 - Выполнение прыжков и бега на неожиданные сигналы из различных положений;
 - Челночный бег;
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 - Подтягивания.
6. Упражнения с теннисными мячами:
 - Броски из различных положений;
 - Ловля мяча, отскочившего от стены, с поворотами;
 - Жонглирование мячами.
7. Упражнения на скамейке из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа); прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; на одной и двух ногах; ходьба и бег по скамейке.
8. Упражнения с гимнастической палкой:
 - Подбрасывание вертикально вверх и ловля;
 - Перебрасывание вертикально перед грудью из одной руки в другую;
 - Перебрасывание палки партнеру;
 - Наклоны туловища вперед и назад, держа палку за концы;
 - Прыжки через палку.
9. Упражнения, включающие содержание других видов спорта:
 - Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м с низкого и высокого стартов на время;
 - Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок с места;
 - Игра в баскетбол, волейбол, ручной мяч;
 - Подвижные игры - вышибала, эстафета, третий лишний и т.д.;
 - Футбол.

Специальные упражнения фехтовальщика

1. Подскоки вверх в положении боевой стойки, выпады;
2. Пружинные приседания в боевой стойке, покачивание в выпаде;
3. Передвижение в боевой стойке с отягощением;
4. Глубокие приседы и выпрыгивания вверх с возвращением в боевую стойку;
5. Максимально длинные выпады из приседа;
6. Повторные нападения «стрелой в одном направлении, с переменной направлением»;
7. Маневрирование с партнером на удержание и слом дистанции с изменением скорости и глубины атакующих действий;
8. Уколы в мишень на быстроту с различных дистанций;
9. Выполнение комбинаций приемов и маневрирование, ведение многократных схваток;
10. Учебно-тренировочные бои:
 - Без перерыва с 3-5 противниками;
 - Бои на 5, 10, 15 уколов;
 - 3-5 боев с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов без отдыха с целью выиграть «по времени».

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Обзор состояния и развития фехтования в России и в мире.
3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
4. Оборудование, инвентарь и снаряжение спортсмена.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная задача: достижение состояния психологической готовности к основным стартам.

Частные задачи:

- Создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения средствами ведения поединков, повышения уровня квалификации;
- Создание уверенности в своих силах;
- Овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- Воспитание целеустремленности в борьбе за победу;
- Овладение психоустойчивостью против неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ. ИЗУЧАЕМЫЕ ДЕЙСТВИЯ И СИТУАЦИИ, ИХ ПРИМЕНЕНИЕ.

1. Позиции 8-я и 7-я; соединение 8-е и 7-е; перемены нижних позиций и соединений, - стоя на месте перед мишенью и в паре с партнером по команде тренера, передвигаясь скрестными шагами вперед и назад.
2. Атаки переводом в руку сверху и в туловище из нижних позиций и соединений в паре с партнером; атаки прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений.
3. Атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку); атака с финтом прямо в руку сверху и переводом к наружу в туловище; атака с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу. Выполнять на протяжении дорожки в парах несколько раз подряд одним спортсменом, затем меняться.
4. Атаки с полукруговыми и круговыми батманами и уколом переводом в туловище (в руку) внутрь (к наружу), - выполнять в парах по 5-6 раз поочередно.

5. Атака - батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро; атака - захват 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище, - выполнять в парах на протяжении дорожки поочередно.
6. Прямые нижние защиты (8-я, 7-я) и уколы прямо в туловище; полукруговые защиты (4-я и 6-я) и ответ уколком прямо (переводом) в руку; круговые верхние защиты (6-я, 4-я) и ответ уколком прямо в туловище; комбинация прямых защит (6-й и 4-й), круговой (6-й и 4-й), - выполнять на мишени по заданию по 5-6 раз; выполнять в парах по заданию 5-6 раз.
7. Контрзащиты верхние прямые (4-я и 6-я) с ответом прямо; контрзащиты верхние прямые (4-я и 6-я) и ответы переводом в туловище, выполнять в парах поочередно.
8. Контратаки переводом в руку внутрь, к наруже; контратаки из нижних позиций уколком в верхние секторы с оппозицией (6-ю, 4-ю) с шагом назад (с шагом вперед); контратаки углом в руку снизу; выполнять на мишени с «лапой».
9. Ремизы переводом в руку внутрь (к наруже) - выполнять в парах по очереди.
10. Повторная атака уколком прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения; повторная атака уколком в бедро; повторная атака – прямой батман в 4-е соединение и уколком прямо в туловище; выполнять в парах по заданию.
11. Ответные атаки уколком прямо в руку сверху (переводом снизу) - выполнять в парах после разрыва дистанции от атаки противника.
12. Атака на подготовку: полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (укол прямо в туловище), - выполнять в парах по 5-6 раз поочередно.
13. Атаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу уколком прямо в руку, защите и ответу от контратаки уколком сверху, контрзащите верхней (6-й, 4-й) и контрответу уколком прямо в туловище, выполнять в парах. Партнеру реагировать различным способом (защитой, перехватом, контратакой). В зависимости от действий партнера переключаться к действиям наибольшей выгоды.
14. Контратаки последующего намерения, завершаемые переключением к ремизу в руку внутрь переводом (к наруже).

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

1. Маневрирование для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов: Передвижения выполнять перед зеркалом, а также в парах; ведущие создают дистанцию для своей атаки и разрывают ее перед атакой противника.
2. Преднамеренно атаковать противника, совершающего подготавливающий показ, перемену позиций. Вход в соединение медленно и коротко отступающего; длинно сближающегося, реагирующего конкретной защитой.
Выполнять в парах по заданию:
 - На подготавливающий показ реагировать действительной атакой с прямым, полукруговым или круговым батманом;
 - На перемену позиций реагировать уколком с финтом или удвоенным переводом;
 - На коротко отступающего противника реагировать атакой с захватом; длинно сближающегося противника встречать контратакой уколком прямо или с переводом.
 - Противника, реагирующего конкретной защитой колоть двух темповой атакой: ложный показ, - укол с переводом.
3. Преднамеренно контратаковать атаки с батманами (захватами) в определенный сектор, атаки с финтами излишней продолжительности.
Выполнять в парах по заданию:
 - Атаки с батманами встречать полутемповой контратакой в руку и с захватами одно темповой в грудь в открывающийся сектор;
 - Атаку с финтами встречать контратакой прямо на начало первого финта;
 - Экспромтом применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора;

- Разведывать длину маневра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки;
- Разведывать сектор нападения переменной позиции, замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа;
- Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку;
- Разведывать направленность простых атак открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа;
- Разведывать сектор нападения переменной позиции замедленным сближением и отступлением, переменной соединения для применения защиты и ответа;
- Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений для применения основных и повторных атак, атак на подготовку;
- Вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит;
- Вызывать простые атаки в определенный сектор длинным сближением для применения прямой защиты и прямого ответа;
- Маскировать защиты и ответы остановкой на месте, уклонением, прямой защитой;
- Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным подготавливающим нападением и отступлением;
- Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку;
- Переключаться от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
- Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа;
- Переключаться от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;
- Переключаться от контратаки к применению защиты и ответа;
- Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке, входя в единоборство подготавливающими движениями оружия.

ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 3 – 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основная направленность тренировки - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Освоение комбинации приемов:

Скачок + выпад; выпад + «стрела»; шаг и выпад + «стрела»; шаг вперед + «стрела»; шаг назад + «стрела».

1. Серия шагов вперед и бег вперед.
2. Серия шагов назад и бег назад.
3. Бег назад и серия шагов назад.
4. Бег вперед и серия шагов вперед.
5. Серия шагов вперед и выпад.
6. Шаг вперед и «стрела».
7. Серия шагов назад и выпад.
8. Серия шагов вперед и «стрела».
9. Шаг назад и «стрела».
10. Серия шагов назад и «стрела».
11. Выпад и «стрела».
12. Серия шагов вперед, скачок вперед и выпад.
13. Серия шагов назад, скачок вперед и выпад.

14. Бег назад, скачок вперед и выпад.
15. Шаг (скачок) назад, скачок вперед и выпад.
16. Скачок вперед, скачок вперед и выпад.
17. Шаг (скачок) вперед и выпад, «стрела».
18. Шаг (скачок) вперед и выпад, выпад.
19. Бег вперед, скачок вперед и выпад, выпад.
20. Шаг (скачок) вперед и выпад, скачок вперед и выпад.
21. В боевой стойке семенящие шаги, - по сигналу:
 - а) убыстрение темпа; б) выпад.
22. В боевой стойке скачки:
 - а) вперед- назад, по сигналу - выпад; б) на месте, по сигналу - выпад.
23. Выпад - два шага назад; выпад - два шага назад - выпад.
24. Шаг - выпад, два шага назад; Шаг - выпад, два шага назад - выпад.
25. Шаг - выпад - два быстрых шага назад; Шаг - выпад - повторный выпад.
26. Два шага вперед - два назад - выпад; Два шага вперед - выпад.
27. Передвижение в парах на сохранение дистанции.
28. Передвижения в парах: повторить атакующую комбинацию, которую задал водящий.
29. Передвижения на время: 3 мин., отдых 1 мин., 3 мин. отдых 1 мин., 3 мин.
30. Рабата на мишени: (атака - с выпадом, шагом (скачок), выпадом)
 - Атака - ремиз.
 - Атака - ремиз с быстрым отходом.
 - Атака - защита ответ.
 - Атака - два быстрых шага назад - выпад.
 - Атака - ремиз - защита ответ.
 - Атака - защита ответ - ремиз.
 - Атака - ремиз - атака.
 - Атака - защита ответ - атака.
 - С максимальной быстротой поразить мишень из 10 попыток (5 раз)
 1. С выпадом;
 2. С шагом (скачком) - выпадом;
 3. Предварительно имитировать защиты;
 4. Менять позиции.
 - На мишени: 3 раза (5 серий)
 1. Шаг - выпад - два шага назад - выпад;
 2. Шаг - выпад на уходе с выпадом повторный укол.

ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Позиции 2-я, 1 -я.
2. Простые атаки с оппозицией уколом прямо в туловище из 7-го, 8-го соединений. Простые атаки переводом в нижний сектор из 6-го и 4-госоединений; атаки уколом прямо из нижних позиций в стопу.
3. Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений:
 - тройной перевод уколом в туловище (руку);
 - удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище (руку).
4. Атаки с батманом (захватом) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо с оппозицией в туловище; батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху; захват (батман) в 7-е (8-е) соединение и укол в руку снизу; сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище (в руку снизу); батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.
5. Повторные атаки - батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище; повторные атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений уколом в руку (туловище); уколы в руку с углом вниз (внутрь, вверх, к наружу).

6. Ответные атаки — батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху; ответные атаки двойным переводом в руку сверху (внутри, к наружу, снизу).
7. Атаки на подготовку - батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу; атаки на подготовку «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.
8. Атаки последующего намерения, завершаемые прямой контрзащитой 4-й (6-й) и ответом прямо, повторной атакой двойным переводом в туловище, повторной атакой уколом с углом в руку снизу, ремизом переводом в руку внутрь (к наружу).
9. Контратаки последующего намерения, завершаемые прямой защитой 4-й (6-й) с выбором и ответом прямо, ремизом переводом в руку внутрь (к наружу) с оппозицией в 4-е (6-е) соединение, ремизом в руку сверху. Укол в бедро (голень) из 7-й (8-й, 1-й, 2-й) защит в ближнем бою.
10. Контратаки переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения; контратаки с уклонением вниз и уколом в туловище; контратаки уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.
11. Контратаки уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиций, переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединений; в руку к наружу из 2-го соединения; углом в руку к наружу (внутри, сверху) из 6-й позиции; уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю и 6-ю.
12. Прямые защиты 2-я, 1-я; полукруговые защиты 7-я (8-я, 2-я, 1-я). Комбинация защит -круговая 4-я и прямая 6-я, прямая 4-я и круговая 4-я, полукруговая 4-я и круговая 4-я.
13. Ответы прямо из 2-й и 1-й защит; ответ переводом в верхний сектор из 2-й и 8-й защит; ответы прямо уколом в бедро из 7-й и 8-й защит с оппозицией.
14. Контрзащиты прямые и круговые и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище.
15. Уколы в бедро и голень из 7-й, 8-й, 1-й, 2-й защит в ближнем бою.
16. Ремизы уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией; ремизы переводом к наружу в туловище с оппозицией в 6-е соединение; ремизы уколом прямо с оппозицией во 2-е соединение.
17. Рипостная игра.
18. Контры.
19. Взаимоуроки.
20. Учебно-тренировочные бои по заданию:
 - Бой на поражение определенного сектора пространства;
 - Бой, в котором укол в повторяемых приемах не засчитывается;
 - Бой на укороченной дорожке;
 - Дистанционный бой (1-3 укола) без права брать парады и наносить ответы;
 - Бой на тактическую правоту;
 - Бои на специальную выносливость: 3 мин., перерыв 1 мин.; 3 мин., перерыв 1 мин.; 3 мин.
 - Бои на 4 мин. - на отработку излюбленных приемов;
 - Бои на границе;
 - Бои с форой;
 - Бои, где один из уколов считается за два;
 - Бои на большое количество уколов в заданное время (1-3 мин.);
 - Бои на приоритет 10 сек., 20 сек., 30 сек. (5 попыток);
 - Вольные бои;
 - Соревновательные бои.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

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

2. Преднамеренно атаковать, варьируя длину, быстроту, ритм, сектор завершения нападений.
3. Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя длину отступления и сближения, используя остановки на месте, сочетая защиты с уклонениями и полуповоротами в ближнем бою.
4. Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы и длину нападений.
5. Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой и финтами.
6. Преднамеренно контратаковать, варьируя секторы нападения, длину сближения, отступления, используя остановки на месте, сочетая контратаки с уклонениями и оппозицией.
7. Противодействовать контратакам повторными атаками, простыми атаками с оппозицией, атаками с действием на оружие.
8. Разведывать настроенность противника к применению конкретных защит, контратаки в определенный сектор.
9. Маскировать простые атаки применением длинных и много темповых подготавливающих атак.
10. Маскировать применение контратак подготавливающими обобщающими защитами с длинными отступлениями.
11. Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак.
12. Маскировать разновидность защит и ответов применением подготавливающей конкретной защиты, контратаки в определенный сектор.
13. Вызывать атаки с финтами на подготовку применением подготавливающих сближений для нападений в контртемпе.
14. Вызывать атаки с действием на оружие входом в единоборство клинками.
15. Вызывать контратаки применением подготавливающих атак.
16. Вызывать атаки с финтами применением подготавливающей защиты.
17. Вызывать атаки с действием на оружие выдвижением клинка вперед в боевой стойке.
18. Вызывать контратаки применением подготавливающих атак с несколькими финтами, действием на оружие.
19. Различать простые нападения и нападения с финтами, парировать простые нападения и опережать нападения с финтами.
20. Переключаться от контратак и ответов к контрзащите и контрответу, от контратаки к ответной атаке.
21. Переключаться от атак к контратакам, ремизам, повторным атакам с финтами.
22. Экспромтом переключаться от контратаки к защите и ответу.
23. Переключаться от атак к ремизам, повторным атакам с финтами.
24. Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника использованием сложных нападений и разнообразных помех движениями оружия.
25. Вести скоротечный бой, используя действие на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.
26. Вести выжидательный бой, разрушая инициативу противника, преднамеренно подготавливая каждое боевое действие, используя ошибки противника при подготовке нападений.
27. Вести скоротечный бой, используя возникающие благоприятные моменты для нападений, борясь за атаковую инициативу, активно создавая ситуации для применения действий.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРТЦВА

ССМ - 1 г.о. Основная направленность тренировки – расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения.



Основные педагогические усилия тренеров направляются на специализирование психофизиологических функций, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущего клинка противника и дистанция в поединке.

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.

Начинает формироваться индивидуальный стиль ведения поединков, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Следовательно, освоение средств фехтования, составляющих его основу, должно быть усилено дальнейшим специализированием двигательных и психических качеств, формированием тактических умений.

Уровень быстроты движений у подростков практически постоянно повышается. Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы.

Повышение показателей ловкости также является весьма важным, на этапе спортивного совершенствования, ибо быстрое применение комбинаций действий у фехтовальщиков лимитируется проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков на этом этапе является специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений. Повышаются требования к показателям быстроты их выполнения и ловкости при координировании разнонаправленных движений.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Позиция 2-я, позиция 1-я. Соединение 2-е, соединение 1-е.

1. Атаки простые:

- уколом прямо в туловище с оппозицией из 7-го (8-го) соединения;
- переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения;
- уколом прямо в стопу из нижней позиции.

2. Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений:

- тройной перевод уколом в туловище;
- удвоенный перевод с уколом в туловище.

3. Атаки с действием на оружие из верхних позиций:

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

4. Повторные атаки:

- батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище;
- двойной перевод из 4-го (6-го) соединения уколом в руку (туловище);
- уколом в руку с углом вниз.

5. Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху;

- двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный сектор.
6. Атаки на подготовку:
 - батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу;
 - перевод «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.
 7. Атаки второго намерения, завершаемые:
 - прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо;
 - повторной атакой двойным переводом в туловище;
 - повторной атакой уколом с углом в руку снизу;
 - ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.
 8. Контратаки второго намерения, завершаемые:
 - прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо;
 - ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;
 - ремизом в руку сверху;
 - уколом в бедро или голень из 7-й, 8-й защит в ближнем бою.
 9. Контратаки:
 - переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения;
 - с уклонением вниз и уколом в туловище;
 - уколом в маску с отведением назад впереди стоящей ноги;
 - уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиции;
 - переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединений;
 - уколом в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения;
 - уколом в руку сверху с углом из 6-й позиции;
 - уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю);
 - уколом в туловище с уклонением вниз.
 10. Прямые защиты 2-я (1-я).
 11. Полукруговые защиты - 7-я и 8-я, 2-я и 1-я.
 12. Комбинации защит:
 - круговая 4-я и прямая 6-я;
 - прямая 4-я и круговая 6-я;
 - полукруговая 6-я и круговая 6-я.
 13. Ответы:
 - прямо из 2-й (1-й) защиты;
 - переводом в верхний сектор из 2-й (8-й) защиты;
 - уколом в бедро из 7-й (8-й) защиты с оппозицией.
 14. Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище.
 15. Уколы в бедро (голень) из 7-й (8-й) защиты в ближнем бою.
 16. Ремизы:
 - уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией;
 - переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение;
 - уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

1. Маневрировать:
 - изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
 - изменяя положения оружия.
2. Преднамеренно атаковать, изменяя:
 - длину и быстроту сближения;
 - сектор нанесения укола или удара.
3. Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:
 - длину отступления и сближения;
 - использование защиты или уклонения.

4. Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.
5. Преднамеренно контратаковать, изменяя:
 - секторы нападения;
 - длину сближения или отступления;
 - стороны для уклонения и оппозиции.
6. Противодействовать контратакам:
 - простыми атаками с оппозицией;
 - атаками с действием на оружие;
 - повторными атаками.
7. Разведывать:
 - настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;
 - намерения противника к применению круговых защит.
8. 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.
9. 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.
10. Различать простые атаки и атаки с финтами противника, чтобы парировать простые атаки и опережать атаки с финтами.
11. 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.
12. Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи движениями оружия.
13. Вести выжидательный бой. Инициатива противника разрушается преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак.
14. Вести скоротечный бой. Используются ложные действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.
15. Вести скоротечный бой. Используются средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

ССМ – свыше года. Основная направленность тренировки – универсализация технико-тактической подготовленности.

ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Нижние позиции - 7-я и 8-я.



- Нижние соединения - 7-е и 8-е.
1. Простые атаки с оппозицией:
 - укол прямо в туловище из 7-го (8-го или 2-го) соединения;
 - двойной перевод в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения.
 2. Атаки с финтами из верхних соединений: тройной перевод уколом в туловище (в руку).
 3. Атаки с действием на оружие: батман в 8-е (2-е) соединение и укол в нижний сектор туловища с оппозицией.
 4. Простые атаки:
 - уколом в руку с углом из верхних соединений (из верхних и нижних позиций);
 - уколом в руку с захлестом.
 5. Атаки двойным (удвоенным) переводом на попытку противника завладеть верхним соединением.
 6. Атаки с завязыванием: из 4-го в 8-е соединение и укол в бедро (стопу).
 7. Комбинированная атака - батман в 4-е соединение и двойной перевод во внутренний сектор туловища.
 8. Атаки на подготовку:
 - двойной перевод в руку сверху;
 - полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (прямо в туловище).
 9. Атаки второго намерения, завершаемые переключением:
 - к ремизу уколом прямо в руку;
 - к защите и ответу от контратаки уколом сверху;
 10. Атаки после подготавливающего отступления:
 - батман в верхнее соединение и укол прямо в туловище (руку);
 - захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод во внутренний (наружный) сектор.
 11. Атаки на подготовку: двойной (удвоенный) перевод во внутренний (наружный) сектор туловища.
 12. Комбинация действий: простая атака из верхней (нижней) позиции уколом в стопу, затем ремиз в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.
 13. Комбинации защит с ответом уколом в туловище:
 - круговая 4-я и прямая 6-я;
 - прямая 6-я и полукруговая 2-я;
 - полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.
 14. Ответы:
 - уколом прямо (переводом) из 2-й (1-й) защиты;
 - двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты.
 15. Защиты прямые нижние (2-я, 1-я) с ответом уколом в предплечье.
 16. Защиты полукруговые верхние (4-я, 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку.
 17. Ремизы:
 - уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;
 - уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.
 18. Комбинации защит: прямых 4-й и 6-й.
 19. Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом переводом в туловище.
 20. Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в бедро.
 21. Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище: полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я.
 22. Ответы:
 - уколом прямо в руку сверху из верхних защит;
 - переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.
 23. Ремизы:
 - уколом прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);

- уколom прямо в нижний сектор туловища.
24. Контратаки:
- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
 - уколom прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;
 - уколom в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад;
 - уколom в бедро (стопу) с уклонением вниз;
 - уколom в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

1. Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием.
2. Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой.
3. Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.
4. Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.
5. Вызывать контратаки противника применением:
 - длинных сближений;
 - подготавливающих атак с финтами;
 - атак с действием на оружие.
6. Вызывать контратаки противника во внутренний сектор ударом по руке в наружный сектор для применения прямой защиты и ответа.
7. Переключаться:
 - от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и уколom или ударом);
 - от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;
 - от контратаки к атаке.
8. Различать подготавливающие сближения и действительные атаки противника для применения атаки на подготовку.
9. Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:
 - повторные простые атаки;
 - атаки с действием на оружие.
10. 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.
11. Маневрировать преднамеренно для использования длины поля боя и отступления от атак и ответов.
12. Преднамеренно атаковать противника, совершающего:
 - подготавливающий показ укола;
 - вход в соединение.
13. Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и атаки после отступления.
14. Преднамеренно применять контрзащиту от простого ответа в определенный сектор и наносить контрответ прямо (переводом).
15. Экспромтом применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.
16. Противодействовать контратакам:
 - простой атакой;
 - атакой с действием на оружие и уколom или ударом во внутренний сектор.

17. Разведывать намерение противника применить определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола (удара).
18. Разведывать длину маневра противника назад для применения быстрой и длинной атаки. Используются замедленные и укороченные нападения.
19. Разведывать намерения противника, применяя:
- прямые и круговые защиты;
 - контратаки в определенный сектор;
 - ответы простые и ответы с финтами.
20. Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:
- ответ уколом 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 уколом во внутренний сектор;
 - контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
 - ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;
 - простую атаку (двух темповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;
 - двух темповую и трех темповую атаки с финтами;
 - атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.
21. Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:
- преждевременную контратаку с отступлением;
 - преждевременную защиту с отступлением;
 - сближение и защиту.
22. 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, и контратак с оппозицией;
 - защит и ответов с отступлением и сближением;
 - защит и ответов с отступлением, и атак на подготовку.
23. Атаковать преднамеренно противника:
- применяющего защиту с отступлением;
 - контратакующего с отступлением.
24. Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:
- ложные сближения и отступления;
 - полуповороты туловищем;
 - ложные контратаки и защиты.
25. 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.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основная направленность тренировок - индивидуализация технико-тактической подготовки.

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы занимающихся.

Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект на зрителей.

Юноши и девушки 18-20 лет отличаются само стимуляцией при проявлениях волевой активности, которую тренеры должны использовать для повышения требований к технико-тактической подготовленности. Ведь занимающиеся уже могут проявлять достаточный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способности к проявлениям выдержки и самообладания существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок и состава применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Физическая подготовка фехтовальщиков 18-20 лет направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранение определенного объема скоростно-силовых упражнений.

Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня у мальчиков уже к 17-18 годам, а у девочек - даже к 15-16. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противникам, сокращения времени предвосхищения момента начала нападения или защиты.

Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщиков являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в личных и командных турнирах примерно от 15 до 20 в годичном цикле позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боев.

ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Простые атаки с оппозицией: финт уколom прямо в верхний сектор и перевод в бедро (стопу).

1. Атаки с финтами из верхних соединений: удвоенный перевод и перевод с уколom в туловище (в руку).

2. Атаки с действием на оружие: батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро (стопу).

3. Простые атаки: переводом с выпадом в стопу из 4-го (6-го) соединения.

4. Трех темповая атака - финт уколom прямо, перевод в наружный (внутренний) сектор и перевод в нижнюю часть туловища (стопу или бедро).

5. Атаки с завязыванием: из 6-го в 7-е соединение и укол в нижнюю часть туловища (бедро или стопу).

6. Атаки на подготовку:



- с действием на оружие в верхнее соединение и укол в руку;
 - «стрелой» - укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.
7. Атаки второго намерения, завершаемые переключением:
 - к ремизу уколом прямо в руку;
 - к защите и ответу от контратаки уколом сверху;
 - к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо в туловище;
 - к круговой контрзащите 4-й (6-й) и ответу прямо (переводом);
 - к повторной атаке двойным переводом в туловище;
 - к ремизу в руку с углом.
 8. Атаки после подготавливающего отступления:
 - батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо;
 - перевод из верхних позиций (соединений) во внутренний (наружный) сектор.
 9. Атаки на подготовку: финт уколом прямо в туловище и перевод в бедро (стопу).
 10. Комбинация действий:
 - перевод (двойной перевод) во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом;
 - батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом.
 11. Комбинация атак: батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в кисть сверху, затем повторная атака - перевод в руку или туловище.
 12. Комбинации защит с ответом уколом в туловище:
 - полукруговая 6-я и круговая 6-я;
 - полукруговая 4-я и круговая 4-я.
 13. Ответы:
 - уколом в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты;
 - уколом в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты.
 14. Контрзащиты круговые верхние и контрответ уколом прямо (переводом) в туловище.
 15. Ремизы: переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение.
 16. Комбинации защит: круговой 6-й и прямой 4-й.
 17. Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:
 - круговая 6-я и полукруговая 2-я (8-я);
 - круговая 4-я и полукруговая 2-я.
 18. Ответы:
 - переводом в руку сверху из нижних защит;
 - завязыванием из 4-й защиты во 2-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);
 - завязыванием из 6-й защиты в 7-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).
 19. Ремизы: переводом в руку во внутренний (наружный) сектор, стоя на выпаде.
 20. Контратаки:
 - уколом в руку с углом снизу (сверху);
 - переводом в руку снизу из верхних соединений;
 - переводом в руку сверху из 2-го соединения;
 - с углом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6-й позиции.
 21. Контратака второго намерения, завершаемая переключением к ремизу в руку переводом во внутренний (наружный) сектор.
 22. Комбинация контратак - перевод в открывающийся сектор, затем перевод в наружный (внутренний) сектор.
 23. Комбинации действий:
 - контратака уколом прямо в кисть сверху, повторная контратака переводом в плечо (предплечье), затем контрзащита верхняя и ответ прямо в туловище;

- контратака переводом в руку в открывающийся сектор, повторная контратака переводом в руку, затем атака двойным переводом в туловище;
- подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение, затем укол прямо с выпадом и оппозицией в 6-е соединение;
- подготавливающее сближение в 6-е соединение, затем перевод во внутренний сектор в кисть с углом;
- подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака уколом прямо в туловище с уклонением вниз.

24. Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой верхней защитой с ответом уколом прямо в туловище;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

25. Ответы второго намерения, завершаемые:

- верхней контрзащитой и контрответом;
- ремизом в руку сверху.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

1. Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.
2. Вызывать атаки противника с действием на оружие:
 - входом в соединение;
 - выдвиганием клинка вперед в боевой стойке.
3. Вызывать атаки противника (простые и с финтами) для применения круговой защиты или комбинации двух прямых защит. Используются подготавливающие прямые защиты. Вызывать простые ответы противника во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.
4. Переключаться:
 - от защиты к применению контратаки;
 - от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
 - от атаки к уколу или удару в контртемпе (ремизу).
5. Предвосхищать момент выполнения защиты, длину и быстроту атаки на отступающего противника.
6. Противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки с оппозицией.
7. Затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией.
8. Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.
9. Преднамеренно атаковать противника, совершающего:
 - перемену позиции;
 - медленные и короткие отступления;
 - длинные сближения;
 - реагирования защитой.
10. Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.
11. Преднамеренно атаковать, изменяя:
 - длину;
 - быстроту;
 - ритм;
 - сектор нанесения укола или удара;
 - чередуя действие первого и второго намерений.
12. Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:
 - длину отступления или сближения;
 - сочетая защиты с уклонениями;
 - атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие.

13. Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:
 - секторы нападения;
 - длину сближения или отступления;
 - укол или удар с уклонением и оппозицией;
 - действие первого и второго намерений.
14. Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор.
15. Противодействовать контратакам: вызовом со сближением и прямой защитой с ответом. Разведывать сектор атак противника. Используются имитации верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления.
16. Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом и контратаки. Используются отступления и ложные защиты.
17. Разведывать намерения противника, применяя:
 - прямые и круговые защиты;
 - контратаки в определенный сектор;
 - ответы простые и ответы с финтами.
18. Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:
 - ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
 - контратаку со сближением и защитой с отступлением и ответом;
 - контратаку с отступлением и защитой 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 уколом во внутренний сектор;
 - контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
 - ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;
 - простую атаку (двух темповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;
 - двух темповую и трех темповую атаки с финтами;
 - атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.
19. Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:
 - преждевременную контратаку с отступлением;
 - преждевременную защиту с отступлением;
 - сближение и защиту.
20. Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.
21. Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:
 - атак в определенный сектор;
 - прямых и круговых защит с ответом;
 - защит и ответов, и контратак с оппозицией;
 - защит и ответов с отступлением и сближением;
 - защит и ответов с отступлением, и атак на подготовку.
22. Вести бои, используя:
 - определенную дистанцию;
 - ограниченное пространство дорожки;
 - лимит времени;
 - ограниченную поражаемую поверхность у противника;

- различные исходные положения оружия у противника;
 - способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по полю боя;
 - способы обыгрывания противников-левшей;
 - ближний бой (в рапире и шпаге).
23. Вести бои, произвольно чередуя:
- наступательный и оборонительный;
 - скоротечный и выжидательный;
 - маневренный и позиционный;
 - разнонаправленное маневрирование;
 - дистанционный прессинг.
24. Произвольное чередование простых атак переводом и переносом из 6-го (4-го) соединения в верхние секторы.
25. Произвольное чередование защит:
- верхних и нижних;
 - со сближением и отступлением;
 - с ответом прямо и переводом.
26. Произвольное чередование атак:
- переводом в туловище из верхних соединений;
 - переводом в руку сверху;
 - с финтом прямо и переводом в бедро;
 - двойным переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в туловище (руку);
 - с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.
27. Произвольное чередование атак с действием на оружие:
- полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (руку);
 - полукруговой батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
 - захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку);
 - батман в 7-е (8-е) соединение и укол в руку сверху;
 - сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо в туловище (руку снизу);
 - батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.
28. Произвольное чередование комбинаций действий:
- контратака уколом в туловище со сближением, затем защита с отступлением и ответом в руку;
 - контратака уколом в руку с отступлением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией;
 - защита с отступлением и ответ уколом в туловище (руку), затем атака на подготовку уколом в туловище с оппозицией;
 - атака - батман в 4-е (6-е) соединение уколом в руку, затем повторная простая атака уколом с углом в руку сверху.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышения уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях.

При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных

препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

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

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

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

Особое место в психологической подготовке занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает в себя индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется *на общую и к конкретному соревнованию*. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- ❖ воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- ❖ развитие процессов восприятия;
- ❖ развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- ❖ развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- ❖ развитие способности управлять своими эмоциями;
- ❖ развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической и технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам) состоит в следующем:

- ❖ осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- ❖ изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- ❖ изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- ❖ осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- ❖ преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- ❖ формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают *четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний*:

- ✚ *состояние боевой готовности;*
- ✚ *предстартовая лихорадка;*
- ✚ *предсоревновательная апатия;*
- ✚ *состояние самоуспокоенности.*

✚ **Состояние боевой готовности** является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

✚ **Предстартовая лихорадка** характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

✚ **Предсоревновательная апатия** представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствия желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетённости, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, отдышке; появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

✚ **Состояние самоуспокоенности** характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности поединка и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – оказывает успокаивающее воздействие;
- большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружаясь дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает

больший эффект.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Существуют следующие восстановительные средства:

- Педагогические
 - рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки
 - рациональное построение учебно-тренировочного занятия
 - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности
 - разнообразие средств и методов тренировки
 - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
 - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности
 - изменение характера пауз отдыха, их продолжительности
 - чередование тренировочных дней и дней отдыха
 - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле
 - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла
 - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок
 - упражнения для активного отдыха и расслабления
 - корригирующие упражнения для позвоночника
 - дни профилактического отдыха
- Психологические
 - создание положительного эмоционального фона тренировки
 - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия
 - психорегулирующая тренировка
- Медико-биологические
 - водные процедуры закаливающего характера
 - душ, теплые ванны
 - прогулки на свежем воздухе
 - рациональные режимы дня и сна, питания
 - витаминизация
 - тренировки в благоприятное время суток
- Физиотерапевтические средства восстановления
 - душ: теплый (успокаивающий) при $t=36-38^{\circ}$ продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при $t=23-28^{\circ}$ - 2-3 мин.
 - ванны хвойные, солевые
 - сауны (бани) 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при $t=80-90^{\circ}$ 2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательные и соревновательные микроциклы)
 - ультрафиолетовые облучения
 - аэроионизация, кислородотерапия
 - массаж, массаж с растирками, самомассаж.

В современном спорте особое внимание уделяется не только восстановительным средствам, но и восстановительным мероприятиям.

Восстановительные мероприятия:

- Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.
- Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (легкий бег, плавание, спортивные игры), который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба, езда на велосипеде.). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов:

- задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки;
- пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов;
- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Система психологического сопровождения тренировочного процесса

Психорегуляция - регуляция психических состояний.

Виды регуляции: гетеро регуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

*** Коррекция динамики усталости**

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия;
- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

*** Снятие избыточного психического напряжения**

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Йоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г.

Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

*** Преодоление состояния фрустрации**

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс — это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

Другие методики

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,
- прочие

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Характеристика допинговых средств и методов

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.
- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование.

Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.
- Индивидуальные консультации спортивного врача.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушения антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

В *таблице 18* указан примерный план антидопинговых мероприятий, проводимых в НОУОР при осуществлении спортивной подготовки.

Таблица 18.

План антидопинговых мероприятий

№	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение лиц, ответственных за профилактику и информирование о неприменении допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию о неиспользовании допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика, согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушения антидопинговых правил	по факту	Руководитель

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и преследуют следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обеспечение занимающихся конкретными сведениями по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по применению допинга в спорте.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет целью подготовить не только фехтовальщиков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, хорошо знающих правила ведения боев в видах фехтования, правила поведения на дорожке и вне ее, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменов ознакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения занимающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся формируется тяга к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований целесообразно начинать приобретать уже на тренировочном этапе и продолжать на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде порта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: записывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты и результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче.

Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Они должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования рекомендуется выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно

демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в спортивном фехтовании

Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на эффективность соревновательной деятельности в фехтовании представлены в *таблице 19*.

Таблица 19.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;

1- незначительное влияние.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание – появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости.

После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Скоростные способности

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под ***двигательно-координационными способностями*** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела соматотипа занимающихся. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Эффективность на различных этапах спортивной подготовки, в соответствии с требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, определяется по следующим критериям.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей физической и специальной физической, технико-тактической и теоретической подготовленности спортсменов;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фехтование;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «фехтование»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «фехтование»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется НОУОР самостоятельно.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

НОУОР, как образовательная организация, реализующая образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, может предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля (см. *таблицу 20*):

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	Соревновательной	Тренировочной	Подготовленности спортсменов	Внешней среды, определённой факторами
Этапный	Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	Анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими (температура, влажность, ветер, солнечная радиация); - инфраструктуры (инвентарь, оборудование, покрытие, пр.); - организационными (условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.); - социальными (воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.)
Текущий	Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	Оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	
Оперативный	Оценка показателей каждого соревнования.	Оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	Оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами НОУОР в процессе беседы и наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым

соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Оценка *физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка *технической подготовленности* - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка *тактической подготовленности* - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Контрольно-переводные нормативы проходят в форме промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (февраль-март). Контрольно-переводные испытания по годам и этапам подготовки представлены в *таблицах №21, №22, №23.*²

² Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018г. № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование», Приложения 6, 7, 8.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на каждом этапе спортивной подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений и минимальных требований к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование».

Таблица 21.

Нормативы ОФП, СФП, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i>		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,8 с)	Бег 14 м (не более 4,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не мене 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не мене 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. (не менее 18 раз)
	Челночный бег 4x14 м (не более 16 с)	Челночный бег 4x14 м (не более 16,4 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
Координация	Челночный бег 2x7 м (не более 5,4 с)	Челночный бег 2x7 м (не более 7 с)
	ИП – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	ИП – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
	ИП – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	ИП – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
<i>Иные спортивные нормативы</i>		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы ОФП, СФП, иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i>		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,6 с)	Бег 14 м (не более 3,8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не мене 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не мене 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 50% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 30% от веса тела)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. (не менее 40 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. (не менее 35 раз)
	Челночный бег 4x14 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 4x14 м (не более 15,6 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)
Координация	Челночный бег 2x7 м (не более 5,2 с)	Челночный бег 2x7 м (не более 6,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
<i>Иные спортивные нормативы</i>		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы ОФП, СФП, иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
<i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i>		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,4 с)	Бег 14 м (не более 3,6 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не мене 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не мене 20 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 60% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 35% от веса тела)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 720 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 580 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. (не менее 45 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. (не менее 38 раз)
	Челночный бег 4x14 м (не более 14,0 с)	Челночный бег 4x14 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 16 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 2x7 м (не более 5,0 с)	Челночный бег 2x7 м (не более 6,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
<i>Иные спортивные нормативы</i>		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Для проведения тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в НОУОР.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам, как основным блокам планирования.

Соотношения времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличие материальной базы, а также индивидуальных особенностей занимающихся. При этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес на физическую подготовку в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в течение сезона.

Наряду с планированием процесса подготовки важнейшей функцией управления является контроль за эффективностью спортивной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, в соответствии с положением о внутреннем контроле (промежуточная аттестация).

Критериями оценки эффективности подготовки служат нормативные требования (выполнение контрольных нормативов).

Для тестирования уровня освоения Программы по общей и специальной физической подготовке используют комплексы контрольных упражнений.

Выполняются упражнения, которые позволяют оценить развитие основных физических качеств (быстроту, скоростно-силовые качества, выносливость, силу, координацию).

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической и специальной физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используются специализированные упражнения для каждого этапа спортивной подготовки.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапах спортивной подготовки проводятся по результатам тестирования на основе комплекса упражнений, указанных в *таблице 24*.

Для контроля уровня общей и специальной физической подготовленности у занимающихся используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости (*таблицы 25, 26*);
- нормативы по технико-тактическому мастерству (*таблицы 27 – 29*).

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в НОУОР. Состав нормативов изменяется в соответствии с этапом спортивной подготовки.

Нормативы для зачисления и перевода на следующий этап спортивной подготовки³:

ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)									
Скорость	Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества	Координация	Выносливость	Скорость	Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества	Координация	Выносливость
бег 14 м (сек)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	челночный бег 2х7 м (сек)	челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (раз)	бег 14 м (сек)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)	челночный бег 2х7 м (сек)	челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (раз)
3.8	16	20	5,4	14	4	12	18	7	13
Этап СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
Скорость	Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества	Координация	Выносливость	Скорость	Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества	Координация	Выносливость
бег 14 м (сек)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	подъем туловища лежа на спине за 1 мин (раз)	челночный бег 2х7 м (сек)	челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (раз)	бег 14 м (сек)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	подъем туловища лежа на спине за 1 мин (раз)	челночный бег 2х7 м (сек)	челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (раз)
3.6	20	40	5,2	15	3.8	15	35	6.8	14
Этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									
Скорость	Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества	Координация	Выносливость	Скорость	Силовая выносливость	Скоростно-силовые качества	Координация	Выносливость
бег 14 м (сек)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	подъем туловища лежа на спине мин (раз)	челночный бег 2х7 м (сек)	челночный бег в течении 1 мин на отрезке 14 м (раз)	бег 14м	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	подъем туловища лежа на спине за 1мин	челночный бег 2х7 м (сек)	челночный бег в течении 1 мин 14м (раз)
3.4	25	45	5,0	16	3.6	20	38	6.6	15

Подготовка спортсменов в группах спортивного совершенствования

Структура годового цикла строится по стандартной схеме. Увеличивается объём специальных тренировочных нагрузок и объём силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований.

Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники видов, исправлению индивидуальных технических ошибок. С этой целью проводят видео- и киносъёмку с последующим анализом кинограмм.

³ Разработаны и утверждены тренерским советом на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование», утвержденного Приказом Минспорта РФ от 19.01.2018г. № 40.

Подготовка спортсменов в группах высшего спортивного мастерства

В подготовке легкоатлетов высокого класса можно выделить главные особенности групп высшего спортивного мастерства, составляющие высокие спортивные результаты:

- круглогодичность тренировки;
- строго индивидуальные планы спортивной подготовки;
- адаптацию к условиям внешней среды.

Каждый годичный цикл тренировочного процесса претерпевает закономерные изменения, зависящие от биологических свойств организма человека и от условий внешней среды. Одним из факторов достижения наилучших спортивных результатов является необходимость адаптировать организм фехтовальщика к определённым условиям внешней среды, и спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев, стремится достичь высшей спортивной формы к заранее известным срокам главного соревнования сезона.

Таблица 25.

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке для занимающихся фехтованием юношей по окончании тренировочного года

Контрольные испытания	Этапы подготовки									
	Т (СС)					ССМ			ВСМ	
	Годы обучения									
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
Передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	5,4	5,2	4,9	4,7	4,5	4,3	4,2	4,1	4,0	
Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,0	
Атака уколom в мишень с выпадом (с)	1,0	0,8	0,7	0,6	0,6	0,5	0,4	0,4	0,4	
Атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,4	1,2	1,2	1,1	1,1	1,0	1,0	0,9	0,9	
Атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад(с)	2,4	2,4	2,2	2,1	2,0	1,8	1,6	1,5	1,5	
Атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок вперед и выпад в течение 1 мин (кол-во раз)	14	15	15	16	17	17	18	18	19	

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке для занимающихся фехтованием девушек по окончании тренировочного года

Контрольные испытания	Этапы подготовки									
	Т (СС)					ССМ			ВСМ	
	Годы обучения									
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
Передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,6	4,4	4,3	4,2	
Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0	5,0	4,9	
Атака уколом в мишень с выпадом (с)	1,2	1,0	0,8	0,8	0,7	0,7	0,6	0,6	0,5	
Атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,6	1,4	1,4	1,2	1,2	1,1	1,0	0,9	0,9	
Атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад(с)	2,6	2,4	2,2	2,2	2,0	2,0	1,8	1,8	1,8	
Атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок вперед и выпад в течение 1 мин (кол-во раз)	14	14	15	15	16	17	18	18	18	

Таблица 27.

Контрольно-переводные нормативы *по технической подготовке* для занимающихся фехтованием мальчиков и девочек по окончании тренировочного года в группах тренировочного этапа (начальной специализации)

Контрольные упражнения	Этап тренировочный (спортивной специализации)			
	мальчики		девочки	
	Годы обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Укол в мишень диаметром 8см из 6-й позиции, дистанция ближняя	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий
Укол в мишень диаметром 8см из 6-й позиции с выпадом	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий
Укол в мишень диаметром 8 см из 8-ой позиции с шагом вперед и выпадом	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий
Оценка техники приема при выполнении упражнений с партнером: атака двумя переводами с шагом вперед и выпадом (рапира, шпага)	Пространственно-временная, кинематическая и динамическая точность движения		Пространственно-временная, кинематическая и динамическая точность движения	
Оценка техники приема при выполнении упражнений с партнером: серия шагов вперед, финт по маске и удар по левому боку (сабля)	Пространственно-временная, кинематическая и динамическая точность движения		Пространственно-временная, кинематическая и динамическая точность движения	

Контрольно-переводные нормативы *по технической подготовке* для занимающихся фехтованием мальчиков и девочек по окончании тренировочного года в группах тренировочного этапа (углубленной специализации)

Контрольные упражнения	Этап тренировочный (спортивной специализации)					
	Мальчики			Девочки		
	Годы обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Пятикратное выполнение укола в мишень диаметром 8см из дистанции 4 метра (шаг вперед, скачок и выпад), И.П. 6-я позиция	Минимум 2 попадания	Минимум 3 попадания	Минимум 4 попадания	Минимум 2 попадания	Минимум 3 попадания	Минимум 4 попадания
Пятикратное выполнение укола в мишень диаметром 8см из дистанции 4 метра (шаг вперед, скачок и выпад), И.П. 7-я позиция	Минимум 2 попадания	Минимум 3 попадания	Минимум 4 попадания	Минимум 2 попадания	Минимум 3 попадания	Минимум 4 попадания
Пятикратное выполнение удара манекена по маске с дистанции 4 метра (сабля)	Оценка техники	Оценка техники	Оценка техники	Оценка техники	Оценка техники	Оценка техники
Пятикратное выполнение удара манекена по левому боку с дистанции 4 метра (сабля)	Оценка техники	Оценка техники	Оценка техники	Оценка техники	Оценка техники	Оценка техники

Таблица 29.

Контрольно-переводные нормативы *по технической подготовке*⁴ для занимающихся фехтованием мальчиков и девочек по окончании тренировочного года в группах этапа совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения	Этап совершенствования спортивного мастерства					
	юноши			девушки		
	Годы обучения					
	1-й	2-й	свыше 2-х лет	1-й	2-й	свыше 2-х лет
Пятикратное выполнение сдвоенного укола в мишень диаметром 8см с выпадом	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий
Пятикратное выполнение укола в мишень диаметром 8см с выпадом и имитацией контрзащиты 2-й и контрответа прямо	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий	Минимум 6 попаданий	Минимум 7 попаданий	Минимум 8 попаданий
Удар манекена по маске из дистанции 5 метров серией шагов вперед и выпадом	оценка техники	оценка техники	оценка техники	оценка техники	оценка техники	оценка техники

Технико-тактическая подготовленность занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства оценивается по уровню проявления специальных тактических умений в соревновательных боях и результатам выступления на международных и российских календарных соревнованиях.

⁴ Оценка технической подготовленности фехтовальщика проводится тренером с учетом допускаемых ошибок в пространственных характеристиках управления оружием, техники ведения клинка на укол (удар) с соблюдением непрерывности движения вперед, слаженности движений вооруженной руки и ног, быстроты завершения нападения. Начиная с тренировочного этапа, допускается только одна ошибка при выполнении тестового приема.

Методические указания по организации тестирования занимающихся спортсменами

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа) и итоговая (после освоения Программы или окончания обучения в НОУОР) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде фехтования.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся фехтованием.

Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема, интенсивности и психической напряженности специализированных упражнений на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения НОУОР, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает работу приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки.

Исключение составляют требования к спортивным результатам обучающихся, а именно, когда обучающийся переходит на следующий этап подготовки только при условии выполнения спортивного разряда, необходимого для данного этапа.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Ежегодно приказом по НОУОР утверждаются сроки проведения аттестации (в течение месяца в конце учебного года) и список членов аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация должна быть назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации, предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Перечень Интернет-ресурсов

1) КонсультантПлюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
- Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018г. № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование».

2) Минспорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

- Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
- Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021 гг. (летние виды спорта) <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/>
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendarnyu-p/>

3) Портал Федерации Фехтования России www.ruf.ru

4) Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru

5) Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org

6) Олимпийский комитет России - www.roc.ru

7) Международный олимпийский комитет - www.olympic.org

8) Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru

9) Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

10) Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru

11) Сайт организации, осуществляющей спортивную подготовку www.nouor.ru

5.2. Список библиографических источников

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. - М.: ФиС, 2014.
2. Базаревич В., Гансон В., Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. - М.: ФиС, 2013.
3. Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика. - Мн.: Выш. шк., 2018.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2013.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
7. Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. - М.: ФиС, 2017.
8. Лейтман Л.Г., Пономарева А.М., Родионов А.В. Фехтование юным. - М.: ФиС, 2012.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
10. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 2018.
11. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. - М.: ФиС, 2016
12. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщиков. - М.: ФиС, 2014.
13. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2015.
14. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 2014.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2018.
16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
17. Платонов В.Н. Теория спорта – К.: Виша школа, 2012.
18. Пономарев А.Н., Сайчук Л.В. Фехтование на шпагах. - М.: ФиС, 2015.
19. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. - М.: ФиС, 2012.
20. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 2015.
21. Третилова Т.А. Врачебный контроль в фехтовании. - М.: ФиС, 2010.
22. Тышлер Д.А. Скрестим клинки. - М.: ФиС, 2009.
23. Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика на саблях. - М.: ФиС, 2006.
24. Тышлер Д.А. Фехтовальные сюжеты. - М.: ФиС, 2008.
25. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 2005.
26. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). - М.: ФиС, 2011.

27. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев: Олимпийская литература, 2017.
28. Фехтование. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 2009.
29. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 2014.
30. Фехтование. Учебное пособие для тренеров. - М.: ФиС, 2014.
31. Фехтование. Ступени мастерства. - М.: ФиС, 2015.
32. Фехтование. Правила соревнований. - М.: ФиС, 2013.
33. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 2017. – 128 с.
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -3-е издание- М. «Академия»2019.

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

на основе

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий,
- Календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Нижегородской области (обновляются ежегодно).

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется НОУОР ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.

Настоящим стандартом в качестве исходного требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, установлено:

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фехтование;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта фехтование;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется НОУОР, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положением о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Настоящим стандартом в качестве обязательных установлены требования к врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе проведения соревнований. Наличие в штате медицинского персонала не менее трех специалистов с высшим медицинским образованием, включая сотрудников скорой помощи, и работников среднего медицинского персонала, имеющих лицензию на осуществление конкретного вида деятельности, устанавливается обязательным при проведении спортивных соревнований.

Установлены также требования к судейскому корпусу по проведению спортивных соревнований: наличие соответствующей лицензии на право осуществления соответствующих видов деятельности (судейства) в порядке, установленном действующим законодательством в области физической культуры и спорта, наличие соответствующей категории профессиональной деятельности (судейства спортивных соревнований), обеспечение объективного, непредвзятого судейства, особенно в соревнованиях юных спортсменов.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. _____

Дата и место рождения _____

Год и месяц начала занятия спортом _____

Избранный вид спорта _____

Группы, год	Дата обследования	Физическое развитие					
		Длина тела, см	Масса тела, кг	Длина стопы, см	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ, мл	Заключение врача
Исходные данные при зачислении в НОУОР							
Т (СС) 1-й год							
Т (СС) 2-й год							
Т (СС) 3-й год							
Т (СС) 4-й год							
Т (СС) 5-й год							
ССМ до года							
ССМ свыше года							
ВСМ							

Отметки при переводе и выпуске

**Требования к технике безопасности
в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- ❖ своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ, выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- ❖ незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру:
 - о возникновении ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица, либо жизни или здоровью иных лиц;
 - о неисправностях, используемого оборудования и спортивного инвентаря;
 - о заболеваниях и травмах;
 - о нарушениях общественного порядка.

Спортсмены обязаны:

- ❖ соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- ❖ соблюдать антидопинговые правила;
- ❖ предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- ❖ не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- ❖ соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Сентябрь-октябрь, согласно плану работы НОУОР
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		Сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера, студентов
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		Сентябрь-октябрь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Ноябрь, январь, май
6.	Ознакомление спортсменов с обязательством студента при поступлении в НОУОР	Беседа	Август