

**муниципальное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 10»**

СОГЛАСОВАНО
Начальник управления
по физической культуре
и спорту мэрии города Ярославля

_____ А.В. Кокурин
« ____ » _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ СШОР № 10
_____ М.В. Николаев
« ____ » _____ 2017 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
ФЕХТОВАНИЕ**

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование, утвержденного приказом Минспорта России № 50 от 14.02.2013)

Срок реализации - без ограничений

г. Ярославль, 2017 год

Оглавление

I. Пояснительная записка	3-13
1.1. Характеристика вида спорта	4
1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств	5
1.3. Специфика организации тренировочного процесса	10
1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки	11
II. Нормативная часть	14-30
2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фехтование	14
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фехтование. Распределение в академических часах общего объема спортивной подготовки.	14
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фехтование	15
2.4. Режимы тренировочной работы.	16
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	17
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	18
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	19
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	20
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	25
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	25
2.11. Структура годичного цикла	26
III. Методическая часть	31-61
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	31
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	32
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	33
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	34
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля	36
3.5.1. Текущие медицинские наблюдения и медико-периодические обследования	36
3.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование	37
3.5.3. Врачебно-педагогический контроль	37
3.5.4. Углубленное медицинское обследование	38
3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки (3.6.1.-НП 1год; 3.6.2.-НП 2,3; 3.6.3.-Т до 2 лет; 3.6.4. -Т св. 2 лет; 3.6.5.-ССМ; 3.6.6.-ВСМ)	41 53
3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса. Рекомендации по организации психологической подготовки	55
3.7.1. Психорегуляция	55
3.7.2. Релаксация	56
3.7.3. Другие методики	56
3.8. Планы применения восстановительных средств	57
3.9. Планы антидопинговых мероприятий	60
3.10. Планы инструкторской и судейской практики	60
IV. Система контроля и зачетные требования	62-69
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 виде спорта	62
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	63
4.3. Виды контроля спортивной подготовки	64
4.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	64
4.5. Методические указания по организации тестирования	68
4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	68
V. Перечень информационного обеспечения	
5.1. Список литературы	70
5.2. Перечень аудиовизуальных средств	70
5.3. Перечень Интернет-ресурсов	70
VI. План физкультурных и спортивных мероприятий	71

I. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по фехтованию (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование (утвержден приказом Минспорта России от 14 февраля 2013 г. N50, Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», ЕВСК и внутренними нормативными актами.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по фехтованию в МУ СШОР № 10 (далее – СШОР).

Программа состоит из освоения нескольких самостоятельных видов подготовки, рассчитанных на спортсменов определенных спортивных разрядов и определенных уровней теоретической и практической подготовки. В то же время следует рассматривать эти виды подготовки как единый тренировочный процесс, взаимосвязанный содержанием, формами и методами практических занятий. Темы, изучаемые в каждом виде подготовки, постепенно углубляются и расширяются, что позволяет не только систематизировать пройденный материал, но и обеспечить взаимосвязь между ранее изученным материалом и рассматриваемом вновь.

Содержание данной программы характеризуется последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным возрастным категориям учитывается необходимость постоянного повторения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений.

Основной целью программы является подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд России и города для участия в соревнованиях города, области, России, Европы и мира.

Программа состоит из освоения нескольких самостоятельных видов подготовки, рассчитанных на спортсменов определенных спортивных разрядов и определенных уровней теоретической и практической подготовки. В то же время следует рассматривать эти виды подготовки как единый тренировочный процесс, взаимосвязанный содержанием, формами и методами практических занятий. Темы, изучаемые в каждом виде подготовки, постепенно углубляются и расширяются, что позволяет не только систематизировать пройденный материал, но и обеспечить взаимосвязь между ранее изученным материалом и рассматриваемом вновь.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта фехтование;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития фехтовальщика и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области фехтования, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории фехтования, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа спортсменов инструкторов общественников и судей по фехтованию.

Ожидаемый результат

Всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, подготовка спортивного резерва для сборной команды РФ по фехтованию
На базовом уровне НП :приобретение специальных знаний, навыков и развитие индивидуальных качеств, выполнение разрядных требований.
На уровне тренировочном Т: повышение уровня подготовки; повышение спортивного разряда
На уровне ССМ: совершенствование профессиональных качеств; повышение или подтверждение разрядных требований
На уровне ВСМ: выступление на международном уровне в составе сборной команды РФ.

Формы оценки результативности Объективный критерий оценки результативности – спортивные результаты в соревнованиях различного уровня (город, область, Россия, Европа и мир). По результатам соревнований спортсмены выполняют или подтверждают спортивные разряды, выполнение контрольных нормативов.

1.1. Характеристика вида спорта

Фехтование – это умение наносить уколы посредством атак и защит в определённые моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона. Главная цель спортивного состязания — нанести укол (удар) противнику и избежать укола (удара) самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов (ударов) в соответствии с правилами или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени.

Фехтование — сугубо индивидуальный вид спорта. Даже в командных соревнованиях бои проводятся один на один.

Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, шириной 1,5 — 2 м и длиной 14 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы или удары аппарата.

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

Различают следующие виды спортивного фехтования в зависимости от используемого оружия:

- Фехтование на рапирах;
- Фехтование на шпагах;
- Фехтование на саблях;

Таблица 1

Дисциплины вида спорта - фехтование (номер-код -)¹

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
рапира	0200011611 Я	рапира – командные соревнования	020002611 Я

¹ Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств

Отличительной особенностью фехтования является взрывная, короткая по времени и очень интенсивная физическая деятельность.

Фехтовальный бой - условный поединок на холодном спортивном оружии, регламентированный официальными правилами соревнований. Правила определяют как бы юридическую модель единоборства. Классификация технических приемов и боевых действий должна в полной мере отображать возможные варианты боевых средств фехтования.

В боях возможны самые различные сочетания двигательных элементов и тактических задач. Причем из одного двигательного акта может вытекать несколько тактических факторов, оказывающих влияние на исход схватки. Изменение любого из компонентов, как двигательного, так и тактического, меняет сущность боевых средств, возможности и диапазон их применения в каждой ситуации боя.

В поединке фехтовальщиков техника и тактика взаимосвязаны, так как решение боевой задачи осуществляется в единстве намерений и действий. Однако представить в общей схеме, на основе одного критерия как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности фехтовальщиков не представляется возможным. Поэтому условно, в целях облегчения теоретического анализа средств фехтования, они делятся на технические приемы и боевые действия.

Технические приемы - это специализированные положения и движения фехтовальщиков, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники фехтования.

В арсенале технических приемов фехтовальщиков - основные положения и движения, передвижения, перемены позиций и соединений, уколы (удары), показы укола (удара), батманы, захваты, отбивы. Технические приемы различаются пространственными, пространственно-временными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками.

Каждый из перечисленных приемов может быть выполнен отдельно, как вне контакта с противником, так и в ходе взаимодействия с ним. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты - приемы выполнения атак, встречных нападений, защит и ответов, игры оружием, маневрирования, ложных нападений и защит.

Тактическая деятельность фехтовальщиков направлена на подготовку и применение средств ведения поединков, на построение боев и поведение в процессе всего турнира.

ТЕРМИНОЛОГИЯ ²

Терминология фехтования, принятая в России, охватывает важнейшие положения теории и методики, техники и тактики ведения поединков на всех видах оружия. В основе терминологии - русский язык. Однако имеет место некоторое переплетение с терминами французского происхождения, поскольку официальным языком для проведения международных соревнований является французский.

В настоящем разделе приводятся преимущественно понятия, необходимые для использования при изучении спортивного фехтования.

АТАКА - инициативное наступательное действие с целью нанесения укола (удара), выполняемое выпрямлением вооруженной руки с непрерывной угрозой поражаемой поверхности противника.

АТАКА ОСНОВНАЯ - начинающая боевую схватку.

АТАКА НА ПОДГОТОВКУ - выполненная на противника, приближающегося с целью перехода в атаку.

АТАКА ОТВЕТНАЯ - выполненная на противника, отступающего после неудавшейся атаки.

АТАКА ПОВТОРНАЯ - выполненная на противника, защитившегося без попытки ответа,

² Спортивное фехтование : учеб. для вузов физ. культуры / Ред. Тышлер Д.А. - М.: ФОН, 1997. - 389 с.: ил.

отступлением или уклонением.

АТАКИ ОБОЮДНЫЕ - начинаемые и завершаемые обоими фехтовальщиками одновременно.

АТАКА ПРОСТАЯ (ОТВЕТ, КОНТРАТАКА, РЕМИЗ, НАПАДЕНИЕ С ПРЯМОЙ РУКОЙ) - выполняемая с однотемповым движением оружия.

АТАКА С ДЕЙСТВИЯМИ НА ОРУЖИЕ - состоящая из батмана (захвата, завязывания) и укола (удара).

АТАКА (ОТВЕТ) С ФИНТАМИ - выполняемая с угрожающими движениями оружием и уколом (ударом).

АТАКА КОМБИНИРОВАННАЯ - состоящая из действия на оружие, финтов и укола (удара).

АТАКА С ЗАДЕРЖКОЙ - выполняемая с кратковременной остановкой оружия по ходу выполнения финта или укола (удара).

БАТМАН - удар оружием по клинку противника с целью его поколебать или вывести за пределы поражаемой поверхности.

БАТМАН (ЗАХВАТ, ОТБИВ) ПРЯМОЙ - выполняемый перемещением клинка в горизонтальной плоскости.

БАТМАН (ЗАХВАТ, ОТБИВ) ПОЛУКРУГОВОЙ - выполняемый перемещением клинка в вертикальной плоскости.

БАТМАН (ЗАХВАТ, ОТБИВ) КРУГОВОЙ - выполняемый вертикальным и горизонтальным перемещениями клинка с возвратом в первоначальную позицию.

БАТМАН (ОТБИВ) ПРОХОДЯЩИЙ - выполняемый скользящим движением вдоль клинка с последующим обведением острья.

БАТМАН (ОТБИВ) УДАРНЫЙ - выполняемый встречным движением клинка к оружию противника.

БОЕВАЯ СТОЙКА - положение фехтовальщика, отражающее его готовность к ведению поединка.

БОЕВАЯ СХВАТКА - отдельный эпизод поединка, состоящий из непрерывно следующих действий.

БОЙ - спортивный поединок на холодном оружии, обусловленный правилами соревнований.

БОЙ БЛИЖНИЙ - фрагмент поединка, в котором участники имеют возможность поразить противника, действуя только оружием.

БОЙ НАСТУПАТЕЛЬНЫЙ - с преимущественным применением атак, завоеванием поля боя.

БОЙ ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ - с преимущественным применением средств противодействия атакам (защит и ответов, контратак, нападения с прямой рукой), отступления и уклонения.

БОЙ МАНЕВРЕННЫЙ - с постоянными глубокими перемещениями по фехтовальной дорожке.

БОЙ ПОЗИЦИОННЫЙ - с незначительными перемещениями по фехтовальной дорожке.

БОЙ СКОРОТЕЧНЫЙ - с борьбой за атакующую инициативу и незначительной подготовкой боевых действий.

БОЙ ВЫЖИДАТЕЛЬНЫЙ - с продолжительной подготовкой боевых действий.

ВЛАДЕТЬ СОЕДИНЕНИЕМ - быть защищенным от нападений прямо.

ВЫЗОВ - действие, побуждающее противника на применение определенного действия.

ВЫПАД - движение фехтовальщика вперед из боевой стойки толчком сзади стоящей ноги и последующей опорой на выставляемую вперед стоящую ногу.

ГАРДА - металлический щиток выпуклой формы на эфесе оружия для защиты кисти от уколов (ударов).

ГРАНИЦЫ ПОЛЯ БОЯ - линии, ограничивающие фехтовальную дорожку (боковые и задние).

ДВОЙНОЙ ПЕРЕВОД - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в другой сектор, с целью обойти прямую (полукруговую) защиту противника.

ДЕЙСТВИЕ - движение фехтовальщика, применяемое для решения тактических задач в отдельной схватке.

ДЕЙСТВИЕ ОДНОТЕМПОВОЕ (ДВУХТЕМПОВОЕ, ТРЕХТЕМПОВОЕ, МНОГОТЕМПОВОЕ) - продолжительностью выполнения одного (двух, трех, серий) движения (действия) оружием.

ДЕЙСТВИЕ ПОДГОТАВЛИВАЮЩЕЕ - без задачи нанесения или отражения укола (удара).

ДЕЙСТВИЕ ОБУСЛОВЛЕННОЕ - основанное на быстроте простых двигательных реакций, с предопределенным сектором завершения нападения, направлением действия на оружие и финтов, их количеством, направлением защитного движения оружием.

ДЕЙСТВИЕ С ВЫБОРОМ - основанное на проявлениях дизъюнктивных сложных реакций,

состоящее из двух или нескольких вариантов защиты (нападений).

ДЕЙСТВИЕ С ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕМ - основанное на проявлениях дифференцировочных реакций, выполняемое непрерывно в ходе схватки после другого начавшегося действия.

ДЕЙСТВИЕ ПРЕДНАМЕРЕННОЕ - выполнение которого спортсмен заранее предполагал.

ДЕЙСТВИЕ ЭКСПРОМТНОЕ - выполняемое при неожиданно возникающем поводе.

ДЕЙСТВИЕ ПРЕДНАМЕРЕННО-ЭКСПРОМТНОЕ - с преднамеренной начальной фазой и экспромтным завершением.

ДЕЙСТВИЕ ПЕРВОГО НАМЕРЕНИЯ - без передачи противнику тактической и временной правоты в ходе схватки.

ДЕЙСТВИЕ ПОСЛЕДУЮЩИХ НАМЕРЕНИЙ - с передачей противнику тактической правоты или преимущества во времени и последующим их завоеванием в ходе непрерывной схватки.

ДЕЙСТВИЕ С ВЫИГРЫШЕМ ТЕМПА - с опережением продолжительностью выполнения одного простого действия оружием, фиксируемым визуально руководителем боя на рапире и сабле, электрофиксатором - на шпаге.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ (УДАР) - отчетливо нанесенный в поражаемую поверхность.

ДИСТАНЦИЯ - расстояние между фехтовальщиками в поединке.

ДИСТАНЦИЯ БЛИЖНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом), действуя только вооруженной рукой.

ДИСТАНЦИЯ СРЕДНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом) с выпадом.

ДИСТАНЦИЯ ДАЛЬНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом), сделав предварительно шаг вперед и выпад ("стрелу").

ДИСТАНЦИЯ СВЕРХДАЛЬНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, превышающее длину атаки со скачком и выпадом ("стрелой").

ДОКТРИНА ФЕХТОВАЛЬЩИКА - понятие, отражающее подход спортсмена к решению конкретных задач схватки, боя, соревнования.

ЗАВЯЗЫВАНИЕ - разновидность захвата с перемещением клинка противника в различных плоскостях.

ЗАКРЫТИЕ НАЗАД (ВПЕРЕД) - возвращение в боевую стойку после выпада, шага (скачка) и выпада.

ЗАХВАТ - силовое воздействие оружием на клинок противника в соединении с ним.

ЗАЩИТА - отражение оружием оружия противника, совершающего атаку или контратаку.

ЗАЩИТА КОНКРЕТНАЯ - применяемая с целью отражения нападения противника в определенный сектор.

ЗАЩИТА ОБОБЩАЮЩАЯ - выполняемая для отбива оружия нападающего противника при разнонаправленных перемещениях клинка.

ИГРА ОРУЖИЕМ - перемещение клинка как при отсутствии, так и при наличии контакта с оружием противника.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕРЕД БОЕМ - положение фехтовальщика с вытянутым вперед оружием и маской в невооруженной руке.

КОМБИНАЦИЯ ПРИЕМОВ (ДЕЙСТВИЙ) ДВУХСТУПЕНЧАТАЯ (ТРЕХСТУПЕНЧАТАЯ) - состоящая из двух (трех) непрерывно выполняемых в одной схватке действий или приемов нападения и маневрирования.

КОНТРАТАКА - нападение на противника с целью опередить начатую им атаку или избежать укола оппозицией, уклонением.

КОНТРЗАЩИТА - отражение оружием ответа противника.

КОНТРОТВЕТ - нападение, выполняемое непосредственно после отражения оружием ответа противника.

КОНТРТЕМП - нападение с целью опередить атаку противника на подготовку.

ЛЕЗВИЕ - рубящий край сабельного клинка.

ЛИНИИ ФЕХТОВАЛЬНЫЕ - условное понятие о сторонах пространства, лежащих внутри и снаружи (вверх и вниз) от клинка фехтовальщика.

ЛОЖНЫЕ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ - выполняемые с меньшей длиной, чем это необходимо при нанесении укола (удара) противнику, с большей глубиной - при отражении его нападений.

МАНЕВРИРОВАНИЕ - глубокое перемещение по полю боя.

МАСКИРОВКА - действие, отвлекающее противника от определенных намерений или предстоящих действий, скрывающее состояние.

НАМЕРЕНИЕ - тактическая задача боевого действия.

НАПАДЕНИЕ - попытка нанести укол (удар) вне зависимости от тактической правоты или разницы во времени между действиями фехтовальщиков.

НАПАДЕНИЯ ВСТРЕЧНЫЕ - выполненные с целью противодействия атакующему (наносящему ответ) противнику, при взаимных попытках нанесения укола (удара).

НАПАДЕНИЕ С ПРЯМОЙ РУКОЙ (УКОЛ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ "ОРУЖИЕ В ЛИНИИ") - нападение на атакующего с целью использовать тактическую правоту при взаимных уколах, избегая столкновения с оружием противника.

НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ (УДАР) - нанесенный в не поражаемую поверхность фехтовальщика.

НЕПОРАЖАЕМАЯ ПОВЕРХНОСТЬ - части тела фехтовальщика, нападения в которые не засчитываются.

ОБУХ - утолщенный край сабельного клинка.

ОППОЗИЦИЯ - силовое воздействие оружием на оружие противника с целью закрыть один из секторов поражаемой поверхности в ходе нападения и избежать укола (удара).

ОРУЖИЕ ФЕХТОВАЛЬНОЕ - рапиры, шпаги, сабли, состоящие из клинка, гарды, рукоятки.

ОСТРИЕ КЛИНКА - конец оружия, предназначенный для нанесения укола, имеющий наконечник.

ОТБИВ - отражение клинка противника, приближающегося к поражаемой поверхности.

ОТБИВ ОТВЕДЕНИЕМ - выполняемый из соединения силовым противопоставлением своего клинка оружию противника.

ОТБИВ ПОДСТАНОВКОЙ - выполняемый выдвиганием сильной части клинка в определенный сектор.

ОТБИВ УСТУПАЮЩИЙ - выполняемый противопоставлением сильной части своего клинка оружию противника путем его перемещения из верхнего соединения в нижнее или из нижнего в верхнее.

ОТВЕТ - нападение, выполняемое непосредственно после защиты.

ПЕРЕВОД - нападение, выполняемое с обведением клинка, гарды или вооруженной руки противника.

ПЕРЕНОС - нападение, выполняемое с обведением острия клинка противника.

ПЕРЕМЕНА СОЕДИНЕНИЯ - перемещение оружия из одной линии в другую.

ПОЗИЦИЯ - положение оружия по отношению к собственной поражаемой поверхности фехтовальщика.

ПОКАЗ УКОЛА (УДАРА) - угрожающее движение оружием в направлении поражаемой поверхности противника, имитирующее начальную фазу нападения.

ПОЛЕ БОЯ - площадка, предназначенная для ведения поединка фехтовальщиков.

ПОРАЖАЕМАЯ ПОВЕРХНОСТЬ - части тела фехтовальщика, нападения в которые засчитываются в соревнованиях.

ПРАВЫЙ (ЛЕВЫЙ) БОК - часть туловища фехтовальщика, поражаемая в боях на саблях.

ПРИЕМ - специализированное положение и движение фехтовальщика, отличающееся характерной двигательной структурой, взятое вне тактической ситуации.

ПРИЕМЫ МАНЕВРИРОВАНИЯ - шаги, скрестные шаги, скачки, бег, закрытия после выпада.

ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ - выпад, "стрела", шаг (скачок) и выпад.

ПРЯМАЯ РУКА - положение, в котором вооруженная рука спортсмена выпрямлена, а острие клинка угрожает поражаемой поверхности.

РАЗВЕДКА - действие, применяемое с целью получения информации о противнике.

РАПИРА - спортивное колющее оружие весом 500 г с клинком длиной до 90 см прямоугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 12 см.

РЕМИЗ - нападение после столкновения с защитой противника с целью опережения ответа.

САБЛЯ - спортивное рубяще-колющее оружие весом до 500 г с клинком не более 88 см трапецевидного сечения и овальной гардой, имеющей дужку.

САЛЮТ - приветствие движением оружия.

СЕКТОР - часть поражаемой поверхности фехтовальщика, ограниченная вертикальной и горизонтальной линиями, пересекающимися в центре гарды. Сектор может быть верхним или

нижним, внутренним или наружным.

СКАЧОК - перемещение фехтовальщика без скрещивания ног с использованием безопорной фазы.

СКРЕСТНЫЙ ШАГ - перемещение фехтовальщика со скрещиванием ног.

СОЕДИНЕНИЕ - соприкосновение клинков.

СРЕДСТВА ФЕХТОВАНИЯ - действия, используемые фехтовальщиками в бою, а также технические приемы и боевые действия, применяемые в процессе тренировки.

СТОЛКНОВЕНИЕ - резкое соприкосновение фехтовальщиков какими-либо частями тела по вине одного или обоих спортсменов.

"СТРЕЛА" (БРОСОК ИЛИ "ФЛЕШ") - прием нападения, выполняемый бегом или прыжком из боевой стойки и приземлением на выставляемую сзади стоящую ногу.

СТРОЕВАЯ СТОЙКА - положение фехтовальщика с оружием и маской в невооруженной руке.

СХВАТКА ОДНОАКТНАЯ (ДВУХ, ТРЕХАКТНАЯ, МНОГОАКТНАЯ) - состоящая из одного действия (двух, трех, многих действий) спортсмена, а также противодействия противника.

ТАКТИКА - характер ведения боя и сумма способов обыгрывания, применяемых фехтовальщиком в единоборстве.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПРАВОТА - преимущество, определяемое правилами соревнований для атак и ответов при взаимных уколах (ударах) в фехтовании на рапирах и саблях.

ТЕХНИКА - совокупность наиболее целесообразных приемов фехтовального боя, а также структура и другие параметры их выполнения.

УДАР - прикосновение лезвия (или первой трети обуха со стороны острия) клинка с определенной силой к поражаемой поверхности противника.

УДВОЕННЫЙ ПЕРЕВОД - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в тот же сектор с целью обойти круговую защиту противника.

УКЛОНЕНИЕ - перемещение поражаемой поверхности с целью затруднить противнику нанесение укола (удара) и избежать его получения.

УКОЛ - прикосновение острия клинка к поражаемой поверхности противника с определенной силой, фиксируемое аппаратом-электрофиксатором.

УКОЛ, ПОКАЗ УКОЛА ПРЯМО - нападение (или угроза) без необходимости обходить оружие или части тела противника.

УКОЛ С УГЛОМ - нападение, при котором предплечье вооруженной руки фехтовальщика и оружие образуют угол.

ФЕХТОВАНИЕ - вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии.

ФЕХТОВАЛЬНЫЙ ТЕМП - продолжительность выполнения одного простого действия.

ФИНТ - угрожающее движение оружием, вызывающее у противника реагирование защитой.

ЧАСТИ КЛИНКА - условное деление клинка на слабую (ближнюю к острию оружия), среднюю и сильную (ближнюю к гарде) части.

"ЧУВСТВО БОЯ" - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на быстроте и точности двигательных восприятий.

"ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ" - специализированное свойство фехтовальщика в оценке микроинтервалов времени.

"ЧУВСТВО ДИСТАНЦИИ" - специализированное свойство фехтовальщика основанное на точности оценки расстояния до противника.

"ЧУВСТВО ОРУЖИЯ" - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на быстроте и точности тактильных восприятий.

ШАГ - перемещение фехтовальщика по полю боя, исключаящее безопорную фазу и скрещивание ног.

ШАГ (СКАЧОК) И ВЫПАД - прием нападения, состоящий из непрерывно выполняемых шага (скачка) и выпада.

РАПИРА - спортивное колющее оружие весом до 550 г с клинком длиной до 90 см четырёхгранное сечения и круглой гардой диаметром не более 100 см.

ЭЛЕКТРОФИКСАТОР - аппарат для судейства боев, фиксирующий уколы и удары в фехтовании на рапирах, шпагах, саблях, преимущество во времени нанесения укола в фехтовании на шпагах.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса

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 (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.³

1)⁴ Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2)⁵ Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

С учетом специфики вида спорта 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.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

³ Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.2.

⁴ 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». Раздел I. П.10.4.

⁵ Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального [стандарта](#) спортивной подготовки по виду спорта фехтование». Раздел V. П.10, 11, 12, 17.

1.4. Структура⁶ системы многолетней спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки включает⁷:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки⁸:

1) **Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой)** называется педагогический⁹ процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

⁶ **Структура** [лат. structura строение, связь] – связь и взаимодействие элементов процесса как целого.

//Кондаков Н.И. Логический словарь-справочник. – М.: Наука, 1975. – 720с.

⁷ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.312-314.

⁸ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.333, 352, 361, 364.

Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.

⁹ **Педагогика** [< гр.pais (paidos) дитя + agō веду] – наука о воспитании, образовании, обучении.

Структура многолетней спортивной подготовки¹⁰

Стадии ¹¹	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 1 года	1-й год
			Свыше 1 года	2-й, 3-й год
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	4 года	Начальная Углубленная
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	3 года	Совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Весь период	

Таблица 3

Уровни тренировочного процесса¹²

Уровни ¹³	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ – до 4 часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл ¹⁴	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом¹⁵ (Подготовительный период)→(Соревновательный период)→(Переходный период).

¹⁰ Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.32. П.1. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.3.1.1. Таблица 4. П.3.2.3.

¹¹ Стадия [< гр.stadion стадий – ед.длинны] – определённая ступень в развитии.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.379. Таблица.

¹² Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. 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». Раздел I. П.5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

¹³ Микро... [< гр.micros малый] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «малых размеров».

Мезо... [< гр.mtsos средний, промежуточный] – первая составная часть сложных слов, обозначающая среднюю величину или промежуточное положение.

Макро... [< гр.macos длинный, большой] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «крупный», «больших размеров».

//Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус.яз., 1993. – 740с.

¹⁴ Цикл [< гр.kuklos круг] – совокупность взаимосвязанных явлений, процессов, работ, образующих законченный круг развития в течение какого-либо промежутка времени. //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с.

¹⁵ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й – базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 -мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 -микроцикла
	Предсоревновательный	2 - мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу

II. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта¹⁶

Таблица 5

ЭТАП	Продолжительность (год)	Min возраст зачисления в группу (лет)	Наполняемость группы (человек) min/max
НП до года	1	9	14-25
НП свыше года	2	10-12	12-20
Т (СС) до 2-х лет	2	11-13	10-14
Т (СС) свыше 2-х лет	2	13-14	8-12
ССМ до года	1	14-17	1-10
ССМ свыше года	2	15-18	1-10
ВСМ	Весь период	18	1-8

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.
(Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального [стандарта](#) спортивной подготовки по виду спорта фехтование». п.16)

2.2. Процентное соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки¹⁷

Таблица 6

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			ВСМ
	До 1 года	Свыше года		До 2 лет	Свыше 2 лет		До 1 года	Свыше года		Весь период	
		2-й	3-й		3-й	4-й		2-й	3-й		
Теоретическая подготовка (%)	3,5-5	2-3,5	2-3,5	2,5-4	1,5-2,25	1,5-2,5	2-3	1,5-3,5	1-2	1-2	
ОФП (%)	17-22	12,5-18,5	14,5-18	11-15	9-12	8-12	8,5-11	7-9	6,5-8	6,5-8	
СФП (%)	11-14	9,5-12,5	5,5-7,5	8-11	8,5-9,5	6,5-8,5	5-7	4-6	4-6	4-6	
Технико-тактическая подготовка (%)	47-58	52,5-62,5	54,5-64	49-53	48-54	48-57	55-59	54,5-62,25	55,5-63	55,5-63	
Контрольные испытания (приемные и переводные) (%)	1-1,5	1-1,5	1-1,5	0,5-1,5	0,5-1	0,25-1	0,25-1	0,25-0,75	0,25-1	0,25-1	

¹⁶Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального [стандарта](#) спортивной подготовки по виду спорта фехтование». Приложение 1.

¹⁷Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального [стандарта](#) спортивной подготовки по виду спорта фехтование». Приложение 2.

Контрольные соревнования (%)	8-12	10-14	12-16	12-16	14-17	15-16,5	14-18	13-16	14-18	14-18
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	0,3	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	-	8,3	11,2	11,2	8,3	10,7	10,7	10,7
Медицинское обследование	Не менее 2 раз в год									

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 7

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки									
	НП			Т(СС)			ССМ			ВСМ
Год подготовки	1 год	2-й	3-й	до 2 лет	свыше 2 лет		до 1 года	свыше года		
					3-й	4-й		2-й	3-й	
Количество часов в неделю	6	9	9	12	18	18	24	28	28	32
Общее количество часов в год	312	468	468	624	936	936	1248	1456	1456	1664

- Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа, может быть сокращен не более чем на 25%
- Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя.
- На основании нормативного документа Учредителя, директор утверждает локальным актом тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности¹⁸

Таблица 8

	Этапы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До 1 года	Свыше года		Весь период
2-й год		3-й год	3-й год		4-й год	2-й год		3-й год		
Количество соревнований	2	4	6	8	10	11	12	14	15	25
Количество дней соревнований	2	4	6	11	14	14	16	16	20	30
Количество тренировочных боев	170	440	750	1450	1850	2150	2700	3100	3500	4100
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	230	560	850	1650	2050	2350	3000	3400	3700	4400
Количество боев в соревнованиях	24	32	40	110	170	210	280	300	360	440
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	30	40	50	120	190	230	320	360	440	530

¹⁸Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование». Приложение 3.

2.4. Режимы тренировочной работы

Таблица 9

Этап подготовки	Период занятий	Мин. возраст для зачисления в группы /лет/	Наполняемость групп (мин/макс)	Количество часов в неделю (академических)	Требования к зачислению
Этап начальной подготовки	первого года	9-12	14-25	6	Б/р. Медицинский допуск. Выполнение нормативов ОФП.
	второго года	10-12	12-20	9	Б/р Медицинский допуск. Выполнение нормативов ОФП, СФП.
	третьего года	10-12	12-20	9	Б/р Медицинский допуск. Выполнение нормативов ОФП, СФП.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	первого года	11-13	10-14	12	2юн. Медицинский допуск. Выполнение нормативов ОФП, СФП.
	второго года	11-13	10-14	12	1юн.2юн Медицинский допуск. Выполнение нормативов ОФП, СФП.
	третьего года	13-14	8-12	18	1юн.2р. Медицинский допуск. Выполнение нормативов ОФП, СФП.
	четвертого года	13-14	8-12	18	1 р.2р Медицинский допуск. Выполнение нормативов ОФП, СФП.
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года обучения	14-17	1-10	24	КМС. Медицинский допуск. Выполнение нормативов ОФП, СФП.
	свыше года обучения	15-18	1-10	28	КМС. Медицинский допуск. Выполнение нормативов ОФП, СФП.
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	18	1-8	32	МС

- На основании нормативного документа Учредителя, директор утверждает локальным актом тренировочный план, с учётом сокращения общегодового объёма тренировочной нагрузки из расчёта на 52 недели и годовые планы объёмов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

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

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.¹⁹

Таблица 10

Этап	Min возраст зачисления в группу (лет)	Min наполняемость группы (человек)
НП	9-12	14
НП свыше года	10-12	12
Т(СС) до 2-х лет	11-13	10
Т(СС) свыше 2-х лет	13-14	8
ССМ до 1 года	14-17	1
ССМ свыше года	15-18	1
ВСМ	18	1

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию. («Установление максимального возраста занимающихся по программе спортивной подготовки, как основание к отчислению данного занимающегося из организации, осуществляющей спортивную подготовку, законодательством не предусматривается» (Письмо Минспорта от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554))

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета и при наличии медицинского заключения.

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

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Таблица 11

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттела
Интроверсия-экстраверсия ²⁰ - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
Лидерство – умение управлять собой	
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
Мотивация достижения – «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей». Мюррей Г.А. (1893-1988)	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	

¹⁹Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование». Приложение 1. Раздел IV. П.7, 8.

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». Раздел IV. П.24.

²⁰ **Интроверт** [< лат.intro внутрь + vertere поворачивать, обращать] – психологический склад характеризуется сосредоточенностью на своём внутреннем мире, обращённостью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью. **Экстраверт** [< лат.extra вне + vertere поворачивать, обращать] - психологический склад характеризуется направленностью на внешний мир и деятельность в нём, интересом преимущественно к внешним предметам.

Агрессивность ²¹ - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки ²²
Волевой самоконтроль	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
Склонность к риску ²³ - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
Адаптивность ²⁴ - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от ММРП «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1)²⁵ Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2)²⁶ Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 12

Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов²⁷

Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)
НП	2	Т(СС)	3	ССМ	4	ВСМ	4

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

²¹ **Агрессия** [< лат. aggression нападение] – слова или действия, выражающие неприязнь, враждебность.

²² Басс Арнольд, Дарки Анна разработали опросник в 1957г.

²³ **Риск** – требующее смелости, бесстрашия действие на удачу, в надежде на счастливый исход.

²⁴ **Адаптация** [< лат. adaptation приспособление]

²⁵ Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5.

²⁶ Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел III. П.28.

²⁷ 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». Раздел I. п.5.

Нормативы объёма тренировочной нагрузки²⁸

Этапный норматив (52 недели)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	Св. 1-го года	До 2-х лет	Св. 2-х лет		
час/неделя	6	9	12	18	24/28	32
час/год	312	468	624	936	1248/1456	1664

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности²⁹

Таблица 14

	Этапы спортивной подготовки								Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства			
	До 1 года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До 1 года	Свыше года		
		2-й год	3-й год		3-й год	4-й год		2-й год	3-й год	Весь период
Количество тренировочных боев	170	440	750	1450	1850	2150	2700	3100	3500	4100
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	230	560	850	1650	2050	2350	3000	3400	3700	4400
Количество боев в соревнованиях	24	32	40	110	170	210	280	300	360	440
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	30	40	50	120	190	230	320	360	440	530

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта фехтование;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта фехтование;

²⁸ 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». Приложение 1.

Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование». Приложение 9.

²⁹ Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование». Раздел V. П.14. Приложение 10, 3. Раздел III. Пп.3, 4.

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта фехтование и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица № 14.1

Особенности организации и проведения тренировочных сборов

№	Виды тренировочных сборов	Количество дней без учета проезда к месту его проведения и обратно				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта РФ (мужчины, женщины).
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы
2.2	Восстановительные	-	До 14 дней			Участники спортивных соревнований
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 в год		-	-	Не менее 60% от состава группы
2.5	Просмотровые для претендентов на зачисление в ОУ СПО и ЦСП	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приёма

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию³⁰

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинет³¹;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля)	штук	16
2.	Клинки запасные	штук	32
3.	Электронаконечники запасные	штук	32
4.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	2
5.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	2
6.	Катушка-смагиватель	штук	8
7.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
8.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
9.	Дорожка (линолеум 2 х 20 м)	штук	1
10.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6 х 2 м)	комплект	1
11.	Доска информационная	штук	2
12.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Технические средства ухода за оборудованием и спортивным инвентарем			
13.	Стеллаж для оружия	штук	2
14.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
15.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
16.	Верстак слесарный с тисками	комплект	1
17.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1
18.	Набор слесарных инструментов	комплект	1
19.	Электродрель	штук	1
20.	Электропаяльник	штук	2
21.	Авометр универсальный	штук	2
22.	Набор сверл	комплект	1
23.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
24.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			

³⁰ Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование». Раздел VI. П.20. Приложения 11, 12(таблицы 1,2).

³¹ Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613-н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

25.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
26.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
27.	Канат для лазанья	штук	1
28.	Мат гимнастический	штук	5
29.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	2
30.	Мяч баскетбольный	штук	1
31.	Мяч волейбольный	штук	1
32.	Мяч теннисный	штук	16
33.	Мяч футбольный	штук	1
34.	Палка гимнастическая	штук	12
35.	Стеллаж для оружия	штук	2
36.	Стенка гимнастическая	штук	4
37.	Скамейка гимнастическая	штук	3
38.	Скакалка гимнастическая	штук	12
39.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
40.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
41.	Секундомер	штук	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)
1.	Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Клинки запасные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Электронаконеч- ники запасные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Маска фехтовальная	штук	16
2.	Налокотники фехтовальные	пара	16
3.	Перчатки фехтовальные	пара	16
4.	Протектор-бандаж защитный	штук	16
5.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	16
6.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	16
7.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	штук	16
8.	Туфли фехтовальные	пара	16
9.	Электрокуртка для рапиры	штук	16
10.	Электрокуртка для сабли	штук	16
11.	Нагрудник для тренера	штук	2
12.	Гетры белые	пара	16
13.	Чехол для оружия	штук	16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)
1.	Маска фехтовальная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Налокотники фехтовальные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Перчатки фехтовальные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
4.	Протектор- бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Туфли фехтовальные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Электрокуртка для рапиры	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
10.	Электрокуртка для сабли	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Нагрудник для тренера	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Гетры белые	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Чехол для оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Количественный состав группы³²

Таблица 19

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Min	Оптимальное	Max ³³
ВСМ	Весь период	1	1-3	8
ССМ		1	4-8	10
НП	Свыше 1 года	12	12-14	20
	До 1 года	14	14-16	25
Т(СС)	Углубленной специализации	8	8-10	12
	Начальной специализации	10	10-12	14

Максимальный количественный состав группы может быть увеличен по согласованию с Учредителем.

Качественный состав группы

Таблица 20

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
НП	1-й	Нормативы по ОФП, СФП
	2-й	Нормативы по ОФП, СФП
	3-й	Нормативы по ОФП, СФП
Т(СС)	1-й	2 юношеский разряд
	2-й	1 юношеский разряд
	3-й	2 спортивный разряд, 1 юношеский разряд
	4-й	1,2 спортивный разряд
ССМ	1-й	КМС
	2-й, 3-й	Подтверждение КМС
ВСМ	1-й – 3-й	МС, МСМК, 1-16-е места на Чемпионате России

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки³⁴

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера по виду спорта привлекается второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

³² 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». Раздел I. Приложение 1.

³³ При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

³⁴ Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование». Раздел V. П.12,13

2.11. Структура годичного цикла

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

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

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

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

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи

повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по дорожке. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

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

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

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

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

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

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

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий³⁵

Продолжительность одного тренировочного занятия программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Методические принципы:³⁶

1) Направленность на максимально возможные достижения.

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

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

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

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

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

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

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

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

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

6) Возрастание нагрузок.

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

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

³⁵ 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». П.4, 5.

³⁶ Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». Раздел IV. П.4.4.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований³⁷

3.2.1. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы спортивной группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий:

Спортсмен должен:

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

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

Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

С разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;

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

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

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

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

3.2.3. Требования безопасности во время занятий

Тренировка начинается с разминки и разогрева мышц.

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Спортсмен обязан держать оружие концом вниз как в строю, так и вне строя.

Вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Во время передвижений необходимо избегать столкновений с другими занимающимися.

Запрещается:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
- мешать и отвлекать других занимающихся при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- жевать жевательную резинку;
- фехтовать оружием и вести бой без маски; наносить грубые удары;
- наносить шпагой рубящие удары.

3.2.4. Специальные требования при занятиях с фехтовальным оружием

- На конце клинка шпаги должен быть наглухо навинчен наконечник, который при встряхивании клинка не вибрирует и не имеет никаких движений.
- Клинок, гарда, гайка не должны иметь заусениц, трещин.
- Гарда не должна вибрировать при встряхивании клинка.
- Рукоятка должна быть из лёгких эластичных материалов, не пачкать и не травмировать руки.
- Запрещается использование нестандартного (самодельного, сломанного и др.) оружия и инвентаря.
- Запрещается брать спортивное оружие без разрешения тренера-преподавателя.
- Запрещается выносить оружие из спортивного зала без особого разрешения тренера-преподавателя.

³⁷ Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34, п.4. Ст.24.

- Запрещается вести поединок с человеком, незащищенным фехтовальной маской, нагрудником, специальными штанами, перчаткой. Так же запрещается направлять спортивное оружие на человека, находящегося вне фехтовальной дорожки и не экипированного надлежащим образом.
- Запрещается переходить фехтовальную дорожку во время происходящего на ней поединка.
- Если во время поединка с бойца слетела часть защитного снаряжения (маска и т.п.), бой немедленно останавливается.
- Не пользоваться не вооружённой рукой для схватывания или отбивания клинка.
- При потере наконечника клинка шпаги необходимо прекратить бой или тренировку, дав условный сигнал противнику (постучать клинком о пол несколько раз).
- Нельзя умышлено падать, колоть упавшего противника.
- Нельзя пытаться фехтовать с людьми, не имеющими фехтовального опыта.
- При заболевании, травме и других происшествяях сообщать тренеру-преподавателю.
- При проведении фехтовального поединка зрители и судьи должны находиться на безопасном расстоянии от фехтовальной дорожки.
- К проведению фехтовальных поединков не допускаются лица, не ознакомленные с правилами фехтования и не сдавшими зачет по правилам ведения боя и судейства.
- В помещении, где проводятся занятия по фехтованию, обязательно должна быть аптечка первой помощи. При получении травмы кем-либо из детей, независимо от ее серьезности, тренер-преподаватель обязан немедленно прекратить занятие и оказать пострадавшему необходимую медицинскую помощь, а при необходимости вызвать врача и сообщить родителям;

3.2.5. Требования 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 спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

3.2.6. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести спортсменов из зала. Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 21

Распределение в академических часах общего объёма спортивной подготовки.³⁸

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	НП		Т(СС)		ССМ 1 год	ССМ 2,3 год	ВСМ
	1 год	2,3 год	1,2 год	3,4 год			
Теоретическая подготовка	12	12	18	18	26	26	29
Общая физическая подготовка	60	74	80	100	116	116	139
Специальная физическая подготовка	40	30	60	80	86	86	109
Технико-тактическая подготовка	162	302	360	494	870	870	955
Контрольные испытания	4	4	6	6	8	8	8
Контрольные соревнования	34	46	90	140	204	204	295
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	4	6	6	6
Восстановительные мероприятия	-	-	52	94	140	140	123
Общее кол-во академ. часов	312	468	668	936	1456	1456	1664
Медицинское обследование	НЕ МЕНЕЕ 2 РАЗ В ГОД						

Расчёт проводится по формуле $v_{\text{час}} = V_{\text{час}} \cdot 0,01 \cdot p$,

где V^{39} - общий объём, v - часть общего объёма, p^{40} – соответствующее этой части число %.

³⁸ Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование».

Приложение 2.

³⁹ Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

Таблица 22

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		ВСМ
	До 1 года	Свыше года		До 2 лет	Свыше 2 лет		До 1 года	Свыше года		
2-й		3-й	3-й		4-й	2-й		3-й		
Теоретическая подготовка (%)	4	3	3	3	1,9	1,9	2	1,8	1,8	1,8
ОФП (%)	19	17,5	17,5	13	11	11	9	8	8	8
СФП (%)	13	7,5	7,5	9,1	8,5	8,5	7	6	6	6
Технико-тактическая подготовка (%)	52	60	60	51,3	52,6	52,6	58	59,7	59,7	60,7
Контрольные испытания (приемные и переводные) (%)	1	1	1	1	0,6	0,6	0,6	0,5	0,5	0,5
Контрольные соревнования (%)	11	11	11	14	15	15	16,4	14	14	13
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	0,3	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	0,4
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	-	8,3	10	10	6,5	9,6	9,6	9,6
Медицинское обследование	Не менее 2 раз в год									

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

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

- спортивный результат и его динамика в последнем периоде подготовки, годичном цикле;
- возраст и состояние здоровья;
- техническая оснащенность, выраженная в составе средств единоборства;
- специальная физическая подготовленность;
- тактическое разнообразие действий и ведения поединков;
- соревновательный опыт; потенциальные возможности роста эффективности специализированной деятельности;
- психическая устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- надежность технико-тактических компонентов соревновательной деятельности в стрессовых ситуациях;
- целеустремленность в достижении результата;

образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 1. Строка 2 (V час/год – общий объем спортивной подготовки по этапам)

⁴⁰ Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование».

Приложение 2. (р% - число процентов соответствующее части объема спортивной нагрузки)

- спортивный авторитет и коммуникабельность с членами команды;
- уровень конкретных показателей подготовленности (техничко-тактической, психической и физической) в сравнении с достигнутым предстоящими противниками;
- обучаемость при овладении новыми действиями и тактическими компонентами их подготовки и применения;
- мотивированность к высшим достижениям и др.

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

Оценка спортивной силы целесообразна, прежде всего, на основе сопоставления результатов участия в серии (3-5) личных турниров, с учетом ранжирования первых восьми (шестнадцати) личных мест в очках или условных баллах (0,5; 1,0; 1,5; 2,0 и т.д.). При их начислении учитывается ранг соревнований по их общественной значимости и, в частности, включая оценку:

- места в системе подготовки;
- уровня квалификации участников;
- участия основных противников;
- близость к главному соревнованию сезона.

На тех же принципах объективизируются оценки результатов боев в командных соревнованиях, а также вводятся отрицательные баллы за выступление ниже запланированного или серии проигранной в важнейших матчах.

Введение коэффициентов значимости соревнований преследует главным образом педагогические цели, так как служит регулятором усилий спортсменов и тренеров при подготовке к ним, дает возможность тренерам рационализировать установки спортсменам на ведение борьбы и избегать форсирования тренировочных нагрузок к очередному турниру. Это позволяет оптимизировать уровень психической напряженности деятельности в предсоревновательном микроцикле и в самих соревнованиях с учетом планируемого состояния тренированности по этапам и периодам годового цикла.

Для объективизации оценок результатов боев в целях регулирования напряженности тренировок необходимы показатели, характеризующие уровень эффективности усилий по повышению подготовленности на каждом из ее этапов. Такими данными могут быть - выигрыш или проигрыш серии боев и занятое место в контрольных соревнованиях, так как их итоги обобщенно отражают состояние подготовленности фехтовальщиков. Кроме того, процентное соотношение между выигранными и проигранными боями и динамика соотношения между выигранными и проведенными боями (прослеживаемая в микроцикле, на протяжении этапа и периода годового цикла) позволяют иметь суждение об уровне спортивной подготовленности.

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки. Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта (МС) РФ и мастера спорта международного класса (МСМК) и т. д. На основании обработки данных спортивных биографий сильнейших спортсменов мира последнего времени был определен возраст и стаж занятий для достижения нормативов мастера спорта РФ и мастера спорта международного класса. Оптимальные возрастные границы становления спортивного мастерства фехтовальщиков приведены в таблице № 23.

Оптимальные границы возраста (лет)	Стаж занятий (лет)	1 разряд	КМС	МС	МСМК
13-14	5-6	X			
14-15	6		X		
15-16	7-8		X		
16-17	9			X	X
17 и более	10			X	X

Нормы и условия выполнения спортивных разрядов по виду спорта фехтование определяются ЕВСК.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля⁴¹

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

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

3.5.1. 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

⁴¹ Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VI, VII, III. Приложение 1.

тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

3.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - 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 годового 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.

3.5.3. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

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

ВПН проводятся:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.5.4. 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.

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

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

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.

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

Практический материал

3.6.1. Этап начальной подготовки

Первый год обучения

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями.

ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й-в 6-ю.

Перемены соединений: 6-й в 4-ю, из 4-й-в 6-ю.

Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 6-м соединением.

Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 4-м соединением.

Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полу выпадом.

Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полу выпадом.

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

Атаки переводом во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.

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

Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.

Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.

Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.

Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.

Защита 6-я и 4-я с выбором и ответом прямо.

Атака – финт уколом прямо из 6-го соединения и перевод в наружный сектор с полу выпадом (шагом вперед и полу выпадом).

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

3.6.2. Этап начальной подготовки**Второй, третий год обучения**

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика боя.

Приемы передвижения:

Серия шагов вперед назад.

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

Полувыпад и закрытие вперед.

Полувыпад и повторный выпад.

Серия шагов вперед и выпад.

Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.

Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.

Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 6-м соединением.

Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 4-м соединением.

Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полу выпадом.

Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полу выпадом.

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

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

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения стоя на месте.

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

Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.

Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.

Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.

Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.

Защита 6-я и 4-я с выбором и ответом прямо.

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

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

3.6.3. Тренировочный этап до 2 х лет обучения**Продолжительность обучения – 2 года**

Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Углубленная тренировка. Основные педагогические усилия тренеров направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.

Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.

Преднамеренно защищаться от простых атак в определенный сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы.

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки (шпага, сабля).

Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор (серией финтов в сабле).

Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.

Применять верхние прямые защиты с выбором.

Преднамеренно применять простые атаки переводом (переносом – в сабле) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом (переносом – в сабле). Используется шаг вперед, перемены соединений, показ укола (удара).

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.

Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа.

Используются перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.

Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола (удара).

Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа.

Используется открытие внутреннего сектора.

Вызывать простые ответы для применения 4-й контр защиты (в сабле 3-й) и нанесения контр ответа. Используется простая атака во внутренний сектор (в сабле – удар по правому боку).

Переключаться:

- от атаки (ответа) к применению контр защиты и контр ответа;
- от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;
- от отступления к простой атаке;
- от простой атаки к простой повторной атаке;
- от удара по маске к удару по правому боку (сабля). Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атаки ответов;

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ укола (удара);
- перемену позиции или соединения;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак;
- от ответов в определенный сектор;
- от контратак, выполняемых стоя на месте.

Преднамеренно контратаковать:

- переводом (переносом – в сабле) атаки с батманом в определенное соединение;
- атаки с финтами излишней продолжительности;

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы (шпага, сабля).

Противодействовать контратакам:

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

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

- ложной простой атакой в определенный сектор;

- ложной атакой с прямым батманом.

Разведывать длину и быстроту отступления и сближения для применения повторной атаки и атаки на подготовку.

Разведывать длину и сектор завершения атаки для применения защиты с ответом (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой.

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

Маскировать атаки на подготовку длинным отступлением и ложной защитой, ложной контратакой.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты (сочетания двух прямых защит). Выполняется ложной прямой защитой.

Вызывать простые атаки в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Выполняется длинным сближением.

Вызывать контратаки во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

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

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом (ударом);
- от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;
- от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.

Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нанесения укола или удара отступающему противнику.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов).

Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду, уколом или ударом в поражаемую поверхность.

Подключать электрокуртку и маску к кабелю (в сабле).

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.

Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки, упражнений на мишенях и тренажерах.

Самостоятельно проводить:

- разминку на тренировках;
- упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приемов и комбинаций передвижений.

Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра.

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

- типовые системы проведения соревнований;
- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;
- права участника соревнований;
- обязанности участника соревнований.

3.6.4. Тренировочный этап свыше 2х лет обучения**Продолжительность обучения – 2 года.**

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

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

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

Преднамеренно защищаться:

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

Преднамеренно контратаковать:

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

Преднамеренно контратаковать ударом (уколом) во внутренний и наружный секторы:

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

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника (шпага, сабля).

Экспромтом применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

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

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

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.

Используется замедленное и укороченное нападение.

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

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

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

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

Вызывать простые ответы во внутренний сектор для применения 4-й контр защит и нанесения контр ответа.

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

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

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

Маскировать:

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

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

Переключаться:

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

Предвосхищать:

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

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

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

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

3.6.5. Этап совершенствования спортивного мастерства 1,2,3 года обучения

На этапах совершенствования спортивного мастерства до 1 года обучения используются следующие упражнения:

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Атаки простые:

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

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

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

Атаки с действием на оружие из верхней позиции:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией;
- 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.

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.

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.
- 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.
- 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.
- Контратаки второго намерения, завершаемые:
- прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо;
- ремизом переводом во внутренний (наружный) сектор оппозицией в 4-е (6-е) соединение;
- ремизом сверху;
- уколом из 8-й защит в ближнем бою.
- Контратаки:
- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения;
- с уколом вниз и уколом в туловище;
- уколом в маску с отведением назад впереди стоящей ноги;
- уколом прямо снизу из 8-й (2-й) позиции;
- переводом снизу из 6-го (4-го) соединений;
- уколом сверху в наружный сектор из 2-го соединения;
- уколом сверху с углом из 6-й позиции;
- уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю);
- уколом в туловище с уклонением вниз.
- Прямые защиты 2-я (1-я).
- Полукруговые защиты – 7-я и 8-я, 2-я и 1-я.
- Комбинации защиты:
- круговая 4-я и прямая 6-я;
- прямая 4-я и круговая 6-я;
- полукруговая 6-я и круговая 6-я.
- 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;
- Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище.
- Уколы из 7-й (8-й) защиты в ближнем бою.
- 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 с оппозицией во 2-е соединение.
- Тактические умения:
- Маневрировать:
- изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
- изменяя положения оружия.
- Преднамеренно атаковать, изменяя:
- длину и быстроту сближения;
- сектор нанесения укола .
- Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:
- длину отступления и сближения;
- использование защиты или уклонения.
- Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.
- Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- стороны для уклонения и оппозиции.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками с оппозицией;
- атаками с действием на оружие;
- повторными атаками.

Разведывать:

- настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;
- намерения противника к применению круговых защит.

Маскировать:

- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;
- простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;
- применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;
- атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;
- разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать:

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

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

Переключаться:

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

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

Вести выжидательный бой. Инициатива противника разрушается преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак.

Вести скоротечный бой. Используются ложные действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства свыше 1 года обучения используются следующие упражнения:

Нижние позиции – 7-я и 8-я.

Нижние соединения – 7-е и 8-е.

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.

Атаки с финтами из верхних соединений:

- тройной перевод уколом ;

Атаки с действием на оружие:

- батман в 8-е (2-е) соединение и укол в нижний сектор туловища с оппозицией;

Простые атаки:

- укол в руку из верхних соединений (из верхних и нижних оппозиций);
- укол с захлестом.
Атаки двойным (удвоенным) переводом на попытку противника завладеть верхним соединением.
- Атаки с завязыванием:
 - из 4-го в 8-е соединение и укол в бедро (стопу).
Комбинированная атака – батман в 4-е соединение и двойной перевод во внутренний сектор туловища.
 - Атаки на подготовку:
 - двойной перевод сверху;
 - полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол сверху (прямо в туловище).
 - Атаки второго намерения, завершаемые переключением:
 - к ремизу укол прямо
 - к защите и ответу от контратаки укол сверху.
 - Атаки после подготавливающего отступления:
 - батман в верхнее соединение и укол прямо в туловище ;
 - захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод во внутренний (наружный) сектор.
 - Атаки на подготовку:
 - двойной (удвоенный) перевод во внутренний (наружный) сектор туловища.
 - Комбинация действий:
 - простая атака из верхней (нижней) позиции укол в стопу, затем ремиз в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.
Комбинация защит с ответом укол в туловище:
 - круговая 4-я и прямая 6-я;
 - прямая 6-я и полукруговая 2-я;
 - полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.
 - Ответы:
 - укол прямо (переводом) из 2-й (1-й) защиты;
 - двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты.
 - Защиты прямые нижние (2-я, 1-я) с ответом укол в .
 - Защиты полукруговые верхние (4-я, 6-я) и ответ укол прямо (переводом) .
 - Ремизы:
 - укол прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;
 - укол прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.
 - Комбинации защит:
 - прямых 4-й и 6-й.
 - Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом переводом в туловище.
 - Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом .
 - Комбинации защит с ответами укол прямо в туловище:
 - полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я.
 - Ответы:
 - укол прямо в руку сверху из верхних защит;
 - переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.
 - Ремизы:
 - укол прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);
 - укол прямо в нижний сектор туловища.
 - Контратаки:
 - переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
 - укол прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;
 - укол в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад;
 - укол с уклонением вниз;
 - укол с отведением впереди стоящей ноги назад.
- Тактические умения:

Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием

Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой.

Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.

Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.

Вызвать контратаки противника применением:

- длинных сближений;
- подготавливающих атак с финтами;

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

Переключаться:

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

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

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

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

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

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- вход в соединение.

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

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

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

Противодействовать контратакам:

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

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

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

Разведывать намерения противника, применяя:

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

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 выход 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 (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;
- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтам;
- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

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

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

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

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

Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением;
- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

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

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

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

В группах ССМ до 1 года обучения и свыше 1 года обучения в тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях. Первоначально задачу на преимущественное применение отдельных действий или конкретной практики построения боев определяет тренер. Лишь затем спортсмен будет способен контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых компонентов при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации тактических намерений, диктуемых потребностями процесса повышения уровня своей технико-тактической подготовленности.

В группах совершенствования спортивного мастерства у фехтовальщиков обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

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

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

В фехтовании на этапах совершенствования спортивного мастерства наиболее важным является технико-тактическое мастерство, двигательные и психические качества.

Основу 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 учитываются воздействие движений оружием на анализаторские системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность реагирования;
- 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.

В тактике фехтования характеристиками ведения поединка являются:

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

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. К экстремальным условиям можно отнести участие в соревнованиях. Как раз здесь кроме технико-тактического мастерства раскрываются психические и двигательные качества спортсмена.

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 специализированности 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 реакция.

Специализированность проявления 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.

С учетом специализации спортсмена, уровня его подготовленности, цели макроцикла, задач тренировочного процесса по разделам подготовки, тренером разрабатывается содержание индивидуального плана тренировочного процесса с учетом следующих рекомендаций:

- нагрузка по периодам годичной подготовки;
- соотношение средств общей и специальной подготовки;
- преобладание специальной подготовки и соревновательных упражнений (тренировочных форм);
- динамика количества тренировочных занятий (в часах) по периодам подготовки.

3.6.6. Этап высшего спортивного мастерства

Простые атаки с оппозицией:

- финт уколom прямо в верхний сектор и перевод .

Атаки с финтами из верхних соединений:

- удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище.

Атаки с действием на оружие:

- батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол .

Простые атаки:

- переводом с выпадом в стопу из 4-го (6-го) соединения.

Трехтемповая атака – финт уколom прямо, перевод в наружный (внутренний) сектор и перевод в туловища .

Атаки с завязыванием:

- из 6-го в 7-е соединение и укол в туловища .

Атаки на подготовку:

- с действием на оружие в верхнее соединение и укол
- «стрелой» - укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколom прямо ;
- к защите и ответу от контратаки уколom 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 с углом.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо;
- перевод из верхних позиций (соединений) во внутренний (наружный) сектор.

Атаки на подготовку:

- финт уколom прямо в туловище и перевод .

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 туловище с углом.

Комбинация атак:

- батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в кисть сверху, затем повторная атака – перевод

Комбинации защит с ответом уколom в туловище:

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

Ответы:

- уколom в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты;
- уколom в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты.

Контрзащиты круговые верхние и контрответы уколom прямо (переводом) .

Ремизы:

- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение.

Комбинации защит:

- круговой 6-й и прямой 4-й.

Комбинации защит с ответами уколom прямо в туловище:

- круговая 6-я и полукруговая 2-я (8-я);
- круговая 4-я и полукруговая 2-я.

Ответы:

- переводом в руку сверху из нижних защит;
- завязыванием из 4-й защиты по 2-ю уколом в туловища ;
- завязыванием из 6-й защиты в 7-у уколом в туловища .

Ремизы:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор, стоя на выпаде.

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.

Контратака второго намерения, завершаемая переключением к ремизу в руку переводом во внутренний (наружный) сектор.

Комбинация контратак - перевод в открывающийся сектор, затем перевод в наружный (внутренний) сектор.

Комбинации действий:

- контратака уколом прямо в кисть сверху, повторная контратака переводом , затем контрзащита верхняя и ответ прямо ;
- контратака переводом в руку в открывающийся сектор, повторная контратака переводом в руку, затем атака двойным переводом ;
- 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 с углом;
- подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака уколом прямо с уклонением вниз.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

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

Ответы второго намерения, завершаемые:

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

На этапе высшего спортивного мастерства важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков являются боевое их разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Боевое разнообразие у фехтовальщика достижимо на основе реализации типовых тактических намерений с применением различных сочетаний приемов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Новизну в действиях при ведении боев демонстрируют обычно находчивые, раскованные юноши и девушки. Техническое творчество легче опровергается противниками, чем тактическое. Ибо тактическая новизна намерений труднее уловима и надолго остается в арсенале фехтовальщика.

Тактическая подготовка направляется на формирование умения увлекаться тактической борьбой, отношения к ведению боя как к конфликтной интеллектуальной игре. Подобное противоборство следует сделать интересным, приятным, вытесняющим в сознании тренируемых какие-либо не относящиеся непосредственно к ведению боя мысли и чувства. Поглощенность боем является самым действенным средством, обеспечивающим предпосылки для успешной реализации тактических замыслов.

3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса. Рекомендации по организации психологической подготовки

3.7.1. Психорегуляция - регуляция психических состояний.

Виды регуляции: гетерорегуляция - 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 Иоганном 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.

3.7.2. 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.

3.7.3. 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

3.8. Планы применения восстановительных средств.

В составлении программы восстановительных мероприятий могут принимать 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.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Массаж и физиотерапевтические средства.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

- а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления; восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
 - 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
 - 3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;
- Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электротерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Методические рекомендации

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является

индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

3.9. Планы антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Таблица № 24

№п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	Согласно плану работы СШОР
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		В течение года по запросу тренера
3	Ознакомление с порядком проведения допингконтроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

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

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

спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

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

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

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

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

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

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

Таблица №25

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	-Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. -Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики фехтования. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1.Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

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 виде спорта⁴²

Таблица №26

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки⁴³

Физические качества	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.

7—11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке спортсменов;
- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

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.

⁴² Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. Культ. /Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.

⁴³ Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование». Приложение 4.

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.

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 подготовки⁴⁴

1) Результатом реализации Программы является:***На этапе НП:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фехтование;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фехтование.

На Т(СС) этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фехтование;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе ССМ:

- 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.

На этапе ВСМ:

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

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

⁴⁴ Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального [стандарта](#) спортивной подготовки по виду спорта фехтование». Раздел IV.

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;	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	

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 - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических 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.

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

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

⁴⁵ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.406-408.

Нормативы ОФП для зачисления в группы⁴⁶**Нормативы ОФП для зачисления в группы на этапе НП** Таблица №28

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1	Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
2	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)
3	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
4	Сила	Подтягивание на перекладине – 3 раза	Подтягивание на перекладине – 1 раз
5	Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
6		Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
7	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)

Нормативы ОФП для зачисления в группы на тренировочном этапе Таблица №29

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1	Быстрота	Бег 20 м (не более 4 с)	Бег 20 м (не более 4 с)
2	Координация	Челночный бег 4x15 м (не более 15,1 с)	Челночный бег 4x15 м (не более 16,1 с)
3		Челночный бег 4x5 м (не более 8 с)	Челночный бег 4x5 м (не более 8,1 с)
4		Бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)	Бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
5	Сила	Кистевая динамометрия (не менее 26 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 21 кг)
6	Скоростно-силовые качества	Высота выпрыгивания (не менее 25 см)	Высота выпрыгивания (не менее 22 см)
7		Прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
8		Тройной прыжок с места (не менее 5,6 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,3 м)
	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы ОФП для зачисления в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства**

Таблица №30

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1	Быстрота	Бег 20 м (не более 3,6 с)	Бег 20 м (не более 3,7 с)
2	Координация	Челночный бег 4x15 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 4x15 м (не более 15,5 с)
3		Челночный бег 4x5 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 4x5 м (не более 7,8 с)

1. ⁴⁶ Приказ Минспорта РФ от 14.02.2013 №50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование». Приложения 5-8.

4		Бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 12 раз)	Бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
5	Сила	Кистевая динамометрия (не менее 40 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 34 кг)
6	Скоростно-силовые качества	Высота выпрыгивания (не менее 37 см)	Высота выпрыгивания (не менее 30 см)
7		Прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
8		Тройной прыжок с места (не менее 6,8 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)
	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы ОФП для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица №31

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		юноши	девушки
1	Быстрота	Бег 20 м (не более 3,6 с)	Бег 20 м (не более 3,7 с)
2	Координация	Челночный бег 4x15 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 4x15 м (не более 15,5 с)
3		Челночный бег 4x5 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 4x5 м (не более 7,8 с)
4		Бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 12 раз)	Бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
5	Сила	Кистевая динамометрия (не менее 40 кг)	Кистевая динамометрия (не менее 34 кг)
6	Скоростно-силовые качества	Высота выпрыгивания (не менее 37 см)	Высота выпрыгивания (не менее 30 см)
7		Прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
8		Тройной прыжок с места (не менее 6,8 м)	Тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)
	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
	Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Контрольные нормативы по технической подготовке

Этап НП. Нормативы для зачисления в группы НП 2 года и НП 3 года обучения

1. Держание оружия.
 2. Позиция 6-я, 4-я.
 3. Соединение 6-й и 4-й.
 4. Укол прямо на мишени (стоя на месте, укол в выпаде). Круг Ø-10см. 5 попыток, 3 попадания.
 5. Шаг вперед, шаг назад, серия шагов.
 6. Положение выпада – закрытие назад.
- Для зачисления в группу НП 2 года: б/р, в группу НП 3 – б/р

Для зачисления в группы Т (СС) этапа по годам обучения

Таблица №32

№ п/ п	Контрольные упражнения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		Год обучения			Год обучения		
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
			3-й	4-й		3-й	4-й
1	Передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	5,4	4,9	4,4	4,9	4,7	4,7
2	Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	5,8	5,4	5,1	5,8	5,7	5,6
3	Атака уколom в мишень с выпадом (с)	0,7	0,7	0,6	0,7	0,7	0,7
4	Атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,2	1,2	1,1	1,15	1,16	1,2
5	Атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачек вперед и выпад (с)	2,2	2,3	2,1	2,2	2,4	2,5
6	Квалификационный норматив (спортивный разряд)	1 год обучения	Выполнение: 2 юношеского разряда		Выполнение: 2 юношеского разряда		
		2 год обучения	Выполнение: I юношеского разряда		Выполнение: I юношеского разряда		
		3 год обучения	Выполнение: II спортивного разряда, подтверждение 1 юношеского разряда		Выполнение: II спортивного разряда, подтверждение 1 юношеского разряда		
		4 год обучения	Выполнение: I спортивного разряда, подтверждение 2 спортивного разряда		Выполнение: I спортивного разряда, подтверждение 2 спортивного разряда		

Для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Таблица №33

№ п/п	Контрольные упражнения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	4,1	4,6
2	Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	5,0	5,0
3	Атака уколom в мишень с выпадом (с)	0,5	0,6
4	Атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,0	1,1
5	Атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачек	1,5	1,8

	вперед и выпад (с)	
6	Квалификационный норматив (спортивный разряд)	Выполнить норматив Кандидат в мастера спорта

**Для зачисления в группы на
этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Таблица №34

№ п/п	Контрольные упражнения	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1	Передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	4,0	4,5
2	Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	4,5	5,0
3	Атака уколom в мишень с выпадом (с)	0,4	0,4
4	Атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,0	1,1
5	Атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачек вперед и выпад (с)	1,4	1,7
6	Квалификационный норматив (спортивный разряд)	Выполнение: Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

4.5. Методические указания по организации тестирования⁴⁷

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения сопутствующей 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 аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса⁴⁸

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

⁴⁷ Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. //http://bookcheba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html

⁴⁸ Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ⁴⁹.

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, 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.

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.⁵⁰

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

⁴⁹ Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2.

⁵⁰ Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5. П.1.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературы

- 1) *Бычков Ю.М., Тышлер Д.А., Мовшович А.Д.* Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР – М.: Советский спорт, 2004. – 144 стр.
- 2) *Федерация фехтования России.* Фехтование. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва-1998.
- 3) *Туецкий Б.В.* Управление психологической предсоревновательной подготовкой фехтовальщиков. // Фехтование. Ежегодник. – М. 1986, с.16-18. Сост. Д. А. Тышлер; Ред- кол. Г. Е. Горохова и др. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 4) *Келлер В.С. Тышлер Д.А.* Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС, 1972.
- 5) *Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А.* Тренировка фехтовальщиков на шпагах. – Минск: «Вышэйша школа», 1976.
- 6) *Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д.* Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 1995.
- 7) *Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич В.Д.* Фехтование. Что должен знать спортсмен о судействе и проведении соревнований.
- 8) *Тышлер Д.А., Мовшович А.Д.* Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: «Советский спорт», 1986.
- 9) *Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич В.Д.* Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. – М.:1997.
- 10) *Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д.* Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2002.
- 11) *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
- 12) Фехтование: Соревновательные технологии и методики специальной тренировки / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рожкова, В.В. Шамис, С.Н. Колганов – М.: Человек, 2013. – 176 с.
- 13) Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер – М.: Академический проект, 2007 – 232 с.
- 14) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
- 15) *Туманян Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
- 16) *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.
- 17) *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.406-408.
- 18) Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. Культ. /Под ред. *Я.М. Коца.* – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с
- 19) *Загвязинский В.И., Атаханов Р.* Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005
- 20) Спортивное фехтование : учеб. для вузов физ. культуры / Ред. Тышлер Д.А. - М.: ФОН, 1997. - 389 с.: ил.

5.2. Перечень аудиовизуальных материалов

1. Уроки фехтования. Шесть секретов фехтования - www.youtube.com
2. *Д.Тышлер, Г.Тышлер.* DVD - ТРЕНИРОВКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ. Школа фехтования Тышлера.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

- 1) www.consultant.ru (**КонсультантПлюс**):
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".
 - 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 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 14.02.2013 N 50 "Об утверждении Федерального стандарта

спортивной подготовки по виду спорта фехтование"

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (**Минспорта РФ**):

- Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг

// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.

// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>

3) <http://bmsi.ru> (**Библиотека международной спортивной информации**)

4) // <http://bookucheba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html>

5) www.rusfencing.ru

6) www.fehtov.ru

VI. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.