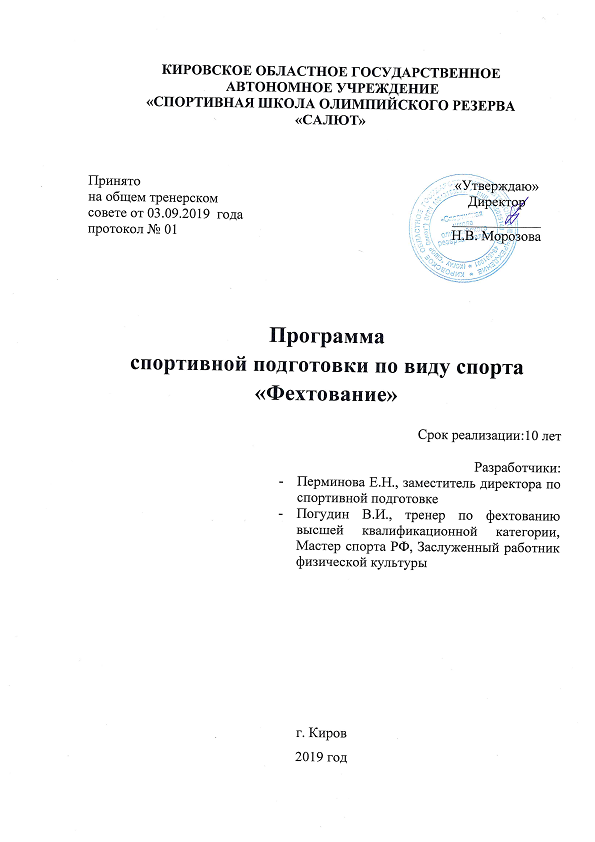
****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОДЕРЖАНИЕ |  |
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …………………................................ | 4 |
| 1.1. | Характеристика фехтования, как вида спорта и его отличительные особенности …………………………………………. | 5 |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса ….…………...… | 7 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) ……………………………………………………..……..…… |  |
|  |  |  |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....….. | 13 |
| 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.............. | 13 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ……………………………………………...... | 14 |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности ....……… | 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 ……………………………..… | 19 |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности ……………………………………………………..…..… | 21 |
| 2.8. | Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию ……………………………………………………....….. | 23 |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки …………………………………………………………...… | 32 |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки ……………...….…. | 34 |
| 2.11. | Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) ……………………………………….. | 34 |
|  |  |  |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ….…………………………………....…... | 46 |
| 3.1. | Основные методические положения системы подготовки  спортивного резерва…………………………………………………… | 47 |
| 3.2. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований……………………………………………...… | 48 |
| 3.3. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ……………………………………………………………....… | 65 |
| 3.4. | Планирование спортивных результатов …………………………...… | 67 |
| 3.5. | Требования к организации и проведению комплексного, врачебного, психологического и биохимического контроля ………. | 67 |
| 3.6. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки…………...… | 72 |
| 3.7. | Рекомендации по организации психологической подготовки ……… | 122 |
| 3.8. | Планы применения восстановительных средств ……………………. | 128 |
| 3.9. | Мероприятия по обеспечению спортивной подготовленности спортсменов…………………………………………………………….. | 131 |
| 3.10. | Планы антидопинговых мероприятий …………………………..….... | 134 |
| 3.11. | Планы инструкторской и судейской практики ………………….....… | 141 |
|  |  |  |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ………….… | 143 |
| 4.1.  4.2.  4.3. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность………….  Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования ……………………………………..….  Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки………………………………. | 143  145  148 |
| 4.4. | 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 ..……………………...….... | 150 |
| 5. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ..………..... | 157 |
| 5.1. | Список литературных источников ………………………………...…. | 157 |
| 5.2. | Перечень интернет ресурсов ………………………………………….. | 158 |
| 6. | ПРИЛОЖЕНИЕ. Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий КОГАУ «СШОР Салют». | 160 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» (далее - программа) разработанав соответствии с Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ (в редакции Федеральных законов от 21.04.2011 № 76-ФЗ); Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Фехтование, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 года № 40; Приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»; Уставом Учреждения; иными локальными нормативными актами Учреждения.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и, предполагает решение следующих задач:

- осуществление спортивной подготовки спортсменов для включения в состав спортивных сборных команд Кировской области и спортивных сборных команд Российской Федерации;

- физическое совершенствование спортсменов, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области (современному пятиборью), освоение правил вида спорта, изучение истории (современному пятиборью), 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;

- подготовка из числа занимающихся, инструкторов-общественников и судей по фехтованию.

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

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

* 1. **Характеристика вида спорта фехтование и его отличительные особенности.**

**Фехтование** – ациклический, сложно координационный вид спортивных единоборств. Процесс подготовки фехтовальщика - это, прежде всего, процесс технико-тактического совершенствования спортсмена, который начинается с юных лет и продолжается до конца его спортивной карьеры.

Фехтование- чрезвычайно зрелищный, эстетический вид спорта, состоящий в ведении боя с помощью оружия по определенным правилам. В ходе фехтовального поединка спортсмены наносят друг другу уколы оружием и при этом защищаются, чтобы не пропустить укол самому. В фехтовании есть свои приемы разведки, маскировки, маневры в атаке и обороне. В зависимости от используемого оружия, существует несколько видов фехтовальных дисциплин:

* фехтование на шпагах, рапирах и саблях.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования тренировочного процесса в связи с изменением в основном составе боевых действий, и возрастанием требований к подготовке занимающихся фехтованием детей.

Цель фехтования - гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

В фехтовании выделяют свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – Фехтование

Номер-код – 020 000 1 6 1 1 Я

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Номер-код |
| рапира | 020 001 1 6 1 1 Я |
| рапира – командные соревнования | 020 002 1 6 1 1 Я |
| сабля | 020 003 1 6 1 1 Я |
| сабля – командные соревнования | 020 004 1 6 1 1 Я |
| шпага | 020 005 1 6 1 1 Я |
| шпага – командные соревнования | 020 006 1 6 1 1 Я |
| арт-фехтование - упражнение группа | 020 008 1 8 1 1 Л |
| арт-фехтование - упражнение соло | 020 007 1 8 1 1 Л |
| арт-фехтование – дуэт античность | 020 009 1 8 1 1 Л |
| арт-фехтование – дуэт - от XVI века | 020 010 1 8 1 1 Л |
| арт-фехтование – дуэт - свободный стиль | 020 011 1 8 1 1 Л |
| арт-фехтование – дуэт - группа - античность | 020 012 1 8 1 1 Л |
| арт-фехтование – дуэт - группа - от XVI века | 020 013 1 8 1 1 Л |
| арт-фехтование – дуэт - группа - свободный стиль | 020 014 1 8 1 1 Л |

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса.**

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по фехтованию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения занятий на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта фехтование, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по фехтованию утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается по 45 минут, устанавливаться короткие перерывы между занятиями продолжительностью 15 минут.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 3-х часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 5-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 6-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

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

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

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

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

* 1. **Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

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

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

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

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

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

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

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

Построение многолетней подготовки в фехтовании содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки пофехтованиюпредусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

На каждом этапе спортивной подготовки по периодам определен минимальный возраст для зачисления, минимальное количество человек в группе, максимальный объем тренировочной нагрузки, а также рекомендовано максимальное количество человек в группе (таблица № 3).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | |
|  | Название | Обозначение | Период |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | *До года* |
| *Свыше года* |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | *Начальной спортивной специализации*  *(до двух лет)* |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет*) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | *Высшего спортивного мастерства*  *(без ограничений)* |

Таблица № 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | | Период подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное  количество человек в группе | Максимальное  количество  человек в группе | Объем тренировочной нагрузки (час)\* |
| Начальная подготовка | до 1 года | 1 год | 8 | 12 | 25 | 6 |
| свыше 1 года | 2 год |  | 12 | 25 | 8 |
| 3 год |  | 12 | 25 | 8 |
| Тренировочный (этап спортивной специализации) | начальная специализация | 1 год | 11 | 4 | 20 | 12 |
| 2 год |  | 4 | 20 | 12 |
| углубленная специализация | 3 год |  | 4 | 20 | 18 |
| 4 год |  | 4 | 20 | 18 |
| 5 год |  | 4 | 20 | 18 |
| Совершенствование спортивного мастерства | Весь период |  | 13 | 2 | - | 28 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период |  | 14 | 1 | - | 32 |

\*- Минимальный возраст для зачисления на НП-1года обучения может быть уменьшен решением общего тренерского совета учреждения на спортивный сезон

\*- Минимальное количество человек может быть уменьшено решением общего тренерского совета учреждения на спортивный сезон, в случаях, если списки спортсменов этапа ССМ и ВСМ согласованы Учредителем

\*- Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час) может быть снижен решением общего тренерского совета учреждения на спортивный сезон, приказом руководителя

\*Примечание. Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач. Система многолетней подготовки состоит из этапов, на которых решаются специфические задачи подготовки.

**Этап начальной подготовки**. Для прохождения спортивной подготовки принимаются дети с 8 лет, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

Продолжительность подготовки на данном этапе составляет 3 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для спортивной подготовки на следующем, тренировочном этапе подготовки.

Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка широкого круга двигательных навыков; воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование основ спортивного характера.

**Тренировочный этап.** Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта.

Основными задачами тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, воспитание волевых качеств, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объёмов тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств, необходимых для избранного вида спорта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Данный этап подготовки соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики юного квалифицированного спортсмена на уровне резерва юниорской и молодежной сборной команды страны. На этом этапе определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются основные задачи по обеспечению эффективности его дальнейшей подготовки.

**Этап высшего спортивного мастерства.** На данном этапе тренировочный процесс направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной и технико-тактической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований.

Программа спортивной подготовки по виду спорта содержит следующие разделы: пояснительную записку, нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, приложение (календарный план соревнований).

Срок реализации программы – 10 лет и более.

Основные термины:

*Тренер* – физическое лицо, имеющее соответствующее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

*Спортсмен* – физическое лицо, занимающееся избранным видом спорта или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

*Спортивная подготовка* – тренировочный процесс, который подлежит планированию. Включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку и 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.

*Антидопинговое обеспечение* – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**
   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 спорта.**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Фехтование и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена*;*

- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

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

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

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

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

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | до 1 года  (1-й год) | 8 | 12 |
| свыше года  (2-й, 3-й год) | 8 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до 2-х лет  (1-й, 2-й год) | 11 | 4 |
| свыше 2-х лет  (3-й, 4-й, 5-й год) | 11 | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 13 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | весь период | 14 | 1 |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по фехтованию представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и годы 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 лет | свыше 2 лет | |
| 2-й | 3-й | 3-й | 4-,5-й |
| Общая физическая подготовка (%) | 19-22 | 16-17-,5 | 16-17-,5 | 13-14 | 8-10 | 8-10 | 5-6,5 | 3-4 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 12,5-13 | 9-11,5 | 9-11,5 | 8,5-9 | 5-7 | 5-7 | 3-4,5 | 3-4 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 50-60 | 60-65 | 60-65 | 65-70,5 | 72-73,5 | 72-73,5 | 74-75 | 75-78 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 5-10 | 4-5 | 4-5 | 4-4,5 | 4,5-5,5 | 4,5-5,5 | 6-8 | 6-7 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2,5 | 1-2,5 | 2-3 | 4-5,5 | 4-5,5 | 6-7,5 | 7-7,5 |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

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

Различают:

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

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

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта фехтование представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| Отборочные | - | - | 6 | 8 | 10 | 10 |
| Главные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Поединки | 24 | 36 | 120 | 144 | 168 | 212 |

**2.4. Режимы тренировочной работы.**

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

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

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

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

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

5. Регламент тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта.

6. Тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом.

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий (в том числе участие в спортивных соревнованиях). Из них 6 недель – работа в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

7. Максимальный годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен.

Руководитель организации утверждает тренировочный план на спортивный сезон, 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.

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

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта Фехтование представлены в таблице № 8.

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

*Медицинские требования*

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

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

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Фехтование, и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

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

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

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

*Психофизические требования.*

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

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

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

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 7.

Таблица № 7

Психофизические состояния спортсменов

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивная деятельность** | **Состояние** |
| 1. В тренировочной | тревожность,  неуверенность |
| 1. В предсоревновательной | волнение,  стартовая лихорадка,  стартовая апатия |
| 1. В соревновательной | мобильность,  мертвая точка,  второе дыхание |
| 1. В послесоревновательной | фрустрация,  воодушевление,  радость |

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

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

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

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

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

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

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

В таблице № 8 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по фехтованию на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 8

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | Этап высшего спортивного мастерства |
| Год подготовки | до 1 года | свыше года | | до 2 лет | свыше 2 лет | | | до 1 года | свыше года | |  |
| 2 | 3 | 3 | 4 | 5 |  |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | | 12 | 18 | | | 24 | 28 | | 32 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | | 624 | 936 | | | 1248 | 1456 | | 1664 |

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

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

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

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

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам (современного пятиборья);

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам (современного пятиборья);

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 9).

Таблица № 9

Перечень тренировочных сборов

| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | | | Оптимальное число участников сбора | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| этап высшего спортивного мастерства | этап  совершенствования спортивного мастерства | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап начальной подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | | | | | |
| 1.1. | По подготовке к международным спортивным соревнованиям | 21 | 21 | | 18 | | - | | определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку | |
| 1.2. | По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | | 14 | | - | |
| 1.3. | По подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | | 14 | | - | |
| 1.4. | По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | | 14 | | - | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | | | | |
| 2.1. | По общей физической или специальной физической подготовке | 18 | | 18 | 14 | | | - | | не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные | до 14 дней | | | | | | - | | участники 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 двух  сборов в год | | | | не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центры спортивной подготовки | - | | до 60 дней | | | | - | | в соответствии с правилами приема |

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 10. Обеспечение спортсменов спортивным инвентарем представлены в таблице № 11. Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны втаблице№12.

Таблица № 10

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый

для прохождения спортивной подготовки

****

Таблица 11

Обеспечение спортсменов спортивным инвентарем.

**

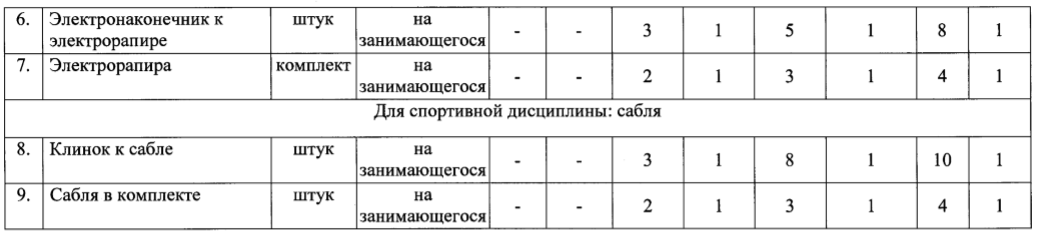
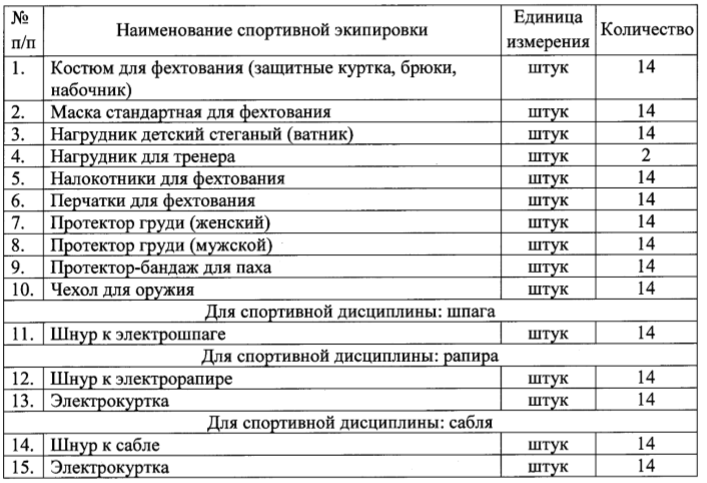
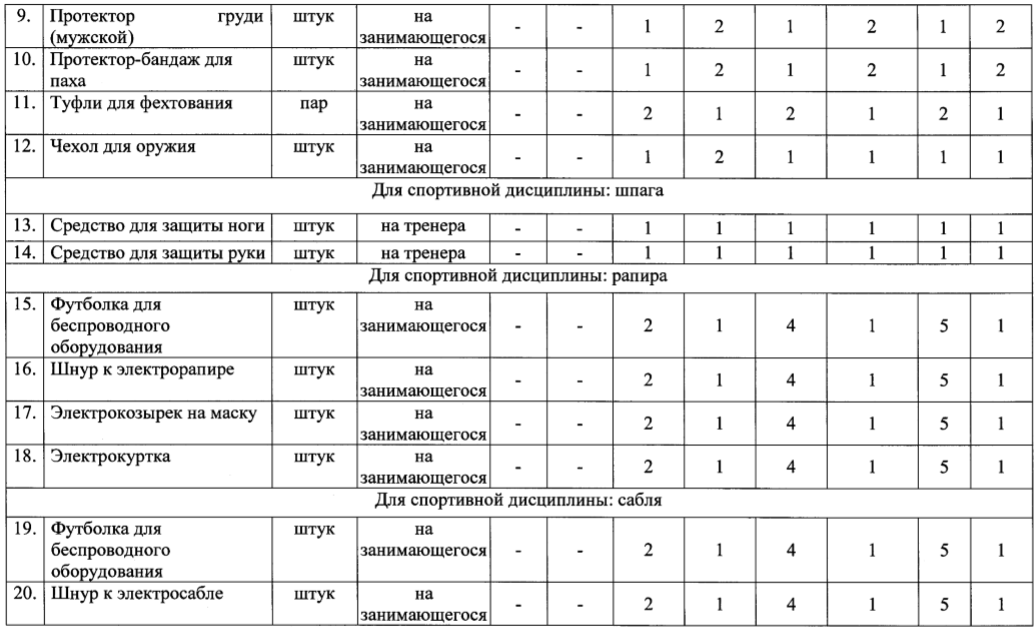


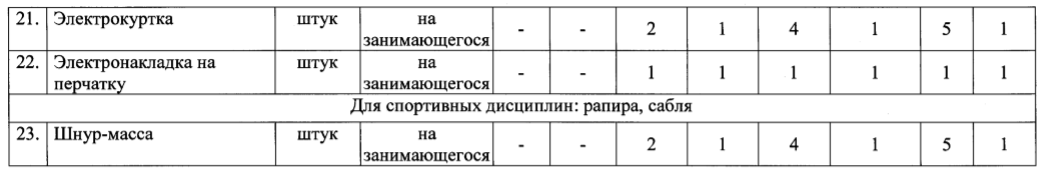
Таблица 12

Обеспечение спортсменов спортивной экипировкой.

****

****

****

****

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком(приказ директора).

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (фехтованию) приведены в таблице № 13.

Таблица № 13

Количественный состав группы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Период | Количество занимающихся в группе | | |
| Min\*  (в соответствии с требованиями ФССП) | Оптимальное | Max |
| НП | 1 год | 12 | 15-20 | 25 |
| 2 год | 12 | 15-20 | 25 |
|  | 3 год | 12 | 15-20 | 25 |
| Т (СС) | 1 год | 4 | 15 | 20 |
| 2 год | 4 | 15 | 20 |
| 3 год | 4 | 15 | 20 |
| 4 -5 год | 4 | 15 | 20 |
| ССМ | Весь период | 2 | 10 | - |
| ВСМ | Весь период | 1 | 5 | - |

*\*Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта.*

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Фехтование.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (фехтованию) приведены в таблице № 14.

Таблица № 14

Качественный состав группы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | | Требования к уровню подготовки | |
| название | период | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | *До одного года* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | б/р |
| *Свыше одного года* | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | б/р - 3 юн |
| 3-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 3 юн – 2 юн |
| Т (СС) | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки | 2 юн - 1 юн |
| 2-й год | 1 юн - III |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | III - II |
| 4-й год | II - I |
| 5-й год | I |
| ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* | Весь  период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | Кандидат  в мастера спорта |
| ВСМ | *Высшего спортивного мастерства* | Весь  период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на этап спортивной подготовки | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

* 1. **Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

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

**Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

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

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

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

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

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

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

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

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

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

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

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

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

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

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

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

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

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

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

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

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

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

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

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

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

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

**Типы и структура мезоциклов.**

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

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

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- восстановительный и др.

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

*Втягивающиймезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающиймезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающеммезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовыймезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающиймезоцикл может состоять и: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительныймезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственнотренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

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

*Соревновательные мезоциклы* - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

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

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

*Варианты структуры подготовительного периода*.

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

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

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

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

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

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

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

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

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

*Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

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

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

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

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

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

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы

тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

**Организационно-методические указания**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

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

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

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

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

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качествдля совершенствования приемов и действий в фехтовании. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

**3.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по фехтованию.**

**Требования безопасности перед началом занятий:**

* Занятия проводятся встрого указанные в расписании дни и часы.
* Приходя на занятия, необходимо иметь спортивную форму и сменную обувь.
* Занятия проводятся только в присутствии тренера.
* Запрещается фехтование без защитной экипировки (маски, набочника, бандажей, фехтовального костюма).
* Категорически запрещается пользоваться спортивным инвентарем без разрешения и наблюдения тренера
* К занятиям не допускаются не прошедшие медицинский осмотр.
* В начале учебного года тренеры проводят общий инструктаж по технике безопасности со спортсменами всех групп отделения фехтования, о чем делается запись в журнале инструктажа.
* Один в раз в квартал тренеру необходимо пройти инструктаж по технике безопасности, о чем делается запись в журнале инструктаже.

**Требования безопасности во время занятий:**

* Перед началом занятий, спортсменам необходимо построиться (в спортивном зале или на спортивной площадке), в зависимости от погодных условий и задания тренера. Дежурному, доложить тренеру о готовности группы к занятиям.
* Выход в зал разрешается только в присутствии тренера.
* При проведения тренировочных занятий категорически запрещается использовать инвентарь не по размеру или в неисправном состоянии.
* Перед выходом на дорожку тренер проводит обязательный инструктаж со спортсменами по правилам ведения боя.
* В спортивном зале обязательно иметь аптечку с необходимыми медикаментами для оказания первой медицинской помощи в случае травматических ситуаций.
* Перед выходом за пределы спортивной школы на летние спортивные площадки обязательно проводится инструктаж по правилам дорожного движения и необходимости соблюдать строгую дисциплину.

**3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий..**

**Требования к организации занятий по фехтованию.**

Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных фехтовальных залах. В зале должны быть: электрофиксатор уколов, катушки - сматыватели с проводами и вилками, токопроводящие дорожки, нейтрализующие уколы, нанесенные в пол. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалки, комната для тренеров, оружейная, душевые, туалеты, мастерская. Пол в спортивном зале, соответствующий общепринятым стандартам. Освещение зала должно соответствовать нормам, установленным правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерен над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающимся). Помещение должно быть хорошо проветриваемым, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%. Стены должны быть однотонные, не яркие. Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобна для уборки, которая проводится ежедневно 2 раза. На тренировках фехтовальщики должны быть в специальной фехтовальной форме: фехтовальная маска, фехтовальный защитный костюм, перчатка, жесткости и бандажи. Занятия по ОФП и СФП, рекомендуется проводить весь период спортивного сезона, и в особенности в подготовительный и переходный период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

**3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и**

**соревновательных нагрузок.**

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

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

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

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальнымии представлены в тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 16.

Таблица № 16

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

**тренировочных занятий по фехтованию, из расчета на 52 недели (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НП | | | | | | Т(СС) | | | | | | | | | | ССМ | | ВСМ | |
| до года | | свыше одного года | | | | этап начальной специализации | | | | этап углубленной специализации | | | | | |
| 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | 5-й год | | Весь период | | Весь период | |
|  |  | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
|  | Общая физическая подготовка | **69** | 22 | **71** | 17 | **71** | 17 | **81** | 13 | **81** | 13 | **94** | 10 | **94** | 10 | **94** | 10 | **87** | 6 | **67** | 4 |
|  | Специальная физическая подготовка | **41** | 13 | **46** | 11 | **46** | 11 | **56** | 9 | **56** | 9 | **65** | 7 | **65** | 7 | **65** | 7 | **58** | 4 | **67** | 4 |
|  | Технико-тактическая подготовка | **187** | 60 | **270** | 65 | **270** | 65 | **437** | 70 | **437** | 70 | **683** | 73 | **683** | 73 | **683** | 73 | **1092** | 75 | **1298** | 78 |
|  | Теоретическая и психологическая подготовка | **15** | 5 | **21** | 5 | **21** | 5 | **31** | 5 | **31** | 5 | **47** | 5 | **47** | 5 | **47** | 5 | **117** | 8 | **116** | 7 |
|  | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика |  |  | 8 | 2 | 8 | 2 | **19** | 3 | **19** | 3 | **47** | 5 | **47** | 5 | **47** | 5 | **102** | 7 | **116** | 7 |
|  | Медицинское обследование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общее количество**  **часов в год,**  **из расчета 52 недели** | **312** | **100** | **416** | **100** | **416** | **100** | **624** | **100** | **624** | **100** | **936** | **100** | **936** | **100** | **936** | **100** | **1456** | **100** | **1664** | **100** |
|  | **Количество часов в неделю** | **6** |  | **8** |  | **8** |  | **12** |  | **12** |  | **18** |  | **18** |  | **18** |  | **28** |  | **32** |  |

*\*Примечание. Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными*

**3.4. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта Фехтование

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

**3.5. Требования к организации и проведению комплексного, врачебного,**

**психологического и биохимического контроля**

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Комплексный контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

*Задачи контроля* – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами комплексного контроля являются наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебного контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- наблюдение;

- тестирование.

Важнейшим дополнением к контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные комплексного, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке.*

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видим спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психологического воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

*Биохимический контроль****.***

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

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

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

**Группы начальной подготовки**

**Продолжительность подготовки – до 1 года**

**Минимальный возраст занимающихся – 8 лет**

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст, возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей.

Высока двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого поколения. **Цель** первого этапа многолетней подготовки фехтования – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку - заложить прочный фундамент.

**Задачи начальной подготовки детей первого года подготовки.**

Набор детей для занятий фехтованием не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, ловкие, с хорошей координацией движений, положительной внешней и внутренней мотивацией.

Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

Ознакомление и подготовка основам выполнения простейших приемов фехтования и специализированных движений.

Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам фехтования.

В практике организации подготовки фехтованию детей 8-10 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствую возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений требует проявления внимания, которое дети 8-10 лет могут удерживать не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимо переключение внимания между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

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

**Специализированные положения, приемы передвижений.**

Держание оружия.

Боевая стойка.

Шаг назад.

Шаг вперед

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад.

Полувыпад.

Закрытие из полувыпада назад.

Позиция 6-я.

Позиция 4-я.

Соединение 6-е.

Соединение 4-е.

Салют.

Шаг вперед и полувыпад.

**Специализированные движения оружием.**

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

2. Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.

3. Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.

4. Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.

5. Круговые движения клинком в верхних позициях.

6. Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола.

**Фехтование на шпагах.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Атака – финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувыпадом.

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

**Практические знания по общей и специальной физической подготовке.**

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты (Эстафеты)
2. Упражнения для развития ловкости.
3. Упражнения для развития силы.
4. Упражнения для развития гибкости.
5. Упражнения на расслабление.

**Задачи начальной подготовки детей свыше года подготовки**

1. Отбор перспективных детей для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизических показателей, вызванных систематическими занятиями фехтованием .

2. Дальнейшее укрепления здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств выполнения упражнений.

3. Разносторонняя сбалансированная общая и специальная физическая подготовка.

4. Ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

5.Привитие интереса к занятиям фехтованием, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности, создание условий для развития личностных качеств спортсменов.

6. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в детских соревнованиях.

**Приемы передвижений.**

Серия шагов вперед и назад.

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

Полувыпад и закрытие вперед.

Полувыпад и повторный выпад.

Серия шагов вперед и выпад.

Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.

Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

Контрзащита прямая 6-я (4-я) после ответа прямо и контрответ уколом прямо.

**Фехтование на шпагах.**

Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола)

Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола)

Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.

Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.

Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.

Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения.

Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.

Атака уколом прямо в руку сверху с выпадом из 4-го и 6-го соединений.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку.

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку.

Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.

Защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.

Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.

Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколом в туловище.

Атака-прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.

Атака-прямой батман в 4-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в руку сверху.

Атака двойным переводом из верхних соединений уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор.

Контратака уколом в руку сверху с шагом назад.

Контратака переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника в верхнее соединение.

**Тактические компоненты выполнения действий.**

Выбор момента и принятие решения для начала атаки (в отступлении и сближении шагами).

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты с ответом (контратаки в шпаге и сабле)

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом (контратаки в шпаге и сабле)

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

Выполнение батмана или защиты, представляя их до начала направление движения клинком и достигая столкновения с оружием противника (тренера).

**Тактические качества.** Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетается с установками на его проявление в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей. Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

**Этап тренировочный (начальная специализация)**

**Минимальный возраст занимающихся 11-13 лет**

**Продолжительность подготовки – до 2 лет**

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

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

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

На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частного применения игровой направленности построения упражнений из-за сильного эмоционального воздействия. В возрасте 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором их двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Отмечено, что с 11 лет подростки способны совершать волевые усилия в соответствии с собственными мотивами.

Несмотря на высокую интенсивность, свойственную детям 11-12 лет, некоторые их них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условия определенного интереса или увлеченности.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание и развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост сила у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявлении в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет.

**Тактические знания и качества.**

1. Этой частью программы являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие как:

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

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

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

3. Анализируются и запоминаются ситуации для применения двух-темповых атак с одним финтом и уколом, батманом и уколом, учитывая исходные положения оружия у атакующего и защищающегося и предполагаемые реакции противников на начало атаки.

4. Важны тактические указания тренера по ведению боя.

5. Среди тактических советов подчеркивается доступность атак с выпадом в случаях возникновения короткой дистанции, а с дальней дистанции – атак с шагом вперед и выпадом или даже с серий шагов вперед и выпадом.

6. Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.

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

На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частного применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия.

В этом возрасте затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Это связано с формированием свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. В этом возрасте отмечен значительный прирост скорости движений.

**Фехтование на шпагах.**

Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо. Выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола.

Атака - круговой батман в верхнее соединение и укол прямо.

Защита прямая 4-я(6-я) с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище с выпадом.

Контрзащитапрямая 4-я(6-я) и контрответ уколом прямо в туловище с выпадом.

Защита (контрзащита) прямая 4-я(6-я) и ответ уколом в руку сверху.

Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответ уколом прямо в руку сверху.

Атаки уколом прямо в руку сверху из верхних позиций.

Атака переводом из 4-го(6-го) соединения уколом в руку сверху с оппозицией.

Защита 6-я круговая и ответ уколом прямо в туловище.

Контратака с шагом назад уколом в руку сверху с оппозицией.

Повторная контратака с переводом (на вход противника в верхнее соединение).

Атака на подготовку переводом во внутренний сектор уколом в туловище (на вход противника в верхнее соединение).

Атака с выпадом уколом прямо в руку сверху (на отступающего после неудавшейся атаки противника).

Повторная атака уколом прямо в руку сверху.

Повторная атака переводом (на отступающего противника).

Атака - прямой батман в верхнее соединение и укол в руку прямо (на отступающего после неудавшейся атаки противника).

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

Повторная атака уколом в нижний сектор туловища.

Повторная атака переводом в туловище.

Атаки на подготовку:

- уколом в руку сверху;

- уколом прямо (переводом) в туловище.

Контратаки:

- переводом в руку в наружный (внутренний) сектор;

- уколом в руку снизу.

Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.

Атака второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го(6-го) соединения, затем ремиз уколом прямо (переводом).

Атаки двойным переводом из верхних соединений.

Атаки с круговым батманом и уколом прямо из верхних соединений.

Комбинация действий: ложная контратака уколом прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.

**Обязательная информация и навыки.**

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов

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

Подключать электрокуртку к маске и кабелю

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Знать требования по вызову места на дорожке по отношению к арбитру.

*Самостоятельно проводить:*

-разминку на тренировках;

-упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений;

-самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра;

-самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

**Этап тренировочный (углубленная специализация).**

**Продолжительность подготовки – свыше 2-х лет.**

**Минимальный возраст занимающихся 13-14 лет.**

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

Программа предназначена для занимающихся 13-14 лет.

В течение двух лет (табл.7) осваиваются базовые действия и проводится адаптация занимающихся. В этом возрасте начинается пубертатный период занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также у 13-14 летних занимающихся снижение показателей точности нанесения уколов или ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

**Фехтование на шпагах.**

Позиции 8-я и 7-я.

Соединения 8-е и 7-е;

Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте, и в передвижении скрестными шагами.

Атаки:

- перевод в туловище из 7-го и 8-го соединений;

- перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;

- укол прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;

- двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище ( в руку);

- финт уколом прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;

- финт уколом прямо в руку сверху и перевод в руку снизу;

- полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;

- батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;

захват в 4-е (6-е) соединение и ответ уколом прямо в туловище.

Защиты:

- прямые и нижние (8-я и 7-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку;

- полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ уколом прямо в туловище.

Комбинация прямых защит:

- 4-я и 6-я прямые;

- круговая 6-я и прямая 4-я.

Контрзащиты:

- верхние прямые 4-я и 6-я и ответ уколом прямо;

- верхние круговые 4-я и 6-я и ответ переводом в туловище.

Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки:

- из нижних позиций уколом в верхний сектор с оппозицией;

- переводом в верхний сектор с шагом назад или с шагом вперед;

- с углом в руку снизу.

Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Повторные атаки:

- уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;

- уколом прямо в бедро;

- прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище.

Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:

- уколом прямо в руку во внутренний сектор;

- переводом в наружный сектор.

**Тактические умения.**

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающего показ укола;

- перемену позиции, вход в соединение;

- медленно и коротко отступающего;

- длинно сближающегося;

- реагирующего определенной защитой;

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;

- от простых ответов и контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать уколом во внутренний и наружный секторы:

- атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;

- атаки с финтами излишней продолжительности;

- излишне длинные атаки.

Преднамеренно контратаковать уколом во внутренний (наружный) секторы:

- атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;

- атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника .

Экспромтно проверять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;

- атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор;

- применение вызова со сближением и защиты с ответом.

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

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

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

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак с действием на оружием 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 на подготовку.

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

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

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

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

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

Маскировать:

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;

- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или - соединений;

- атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;

- атаки, на подготовку и контратаку, 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.

**Тактические знания и качества.**

Осваивается тактическая информация, определяющая выбор ситуаций и способов применения действий в поединках. Первоначально подготовкааемым сообщаются основные тактические установки на применение разновидностей атак - простых, с финтом, с действием на оружие. Конкретизируются ситуации взаимодействия с оружием противника, которые определяют возможности их результативного применения, в частности:

- исходные положения клинков;

- предстоящее реагирование или нереагирование противника на начало нападения;

- направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад);

- исходная дистанция между фехтовальщиками.

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

- атак, предназначенных для начала схватки;

- повторных атак;

- атак на подготовку;

- атак ответных.

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

**Тактические качества.**

На первый план выдвигается развитие инициативности. Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностью к тактическому риску при использовании в поединках новых изученных действий.

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

**Этап совершенствования спортивного мастерства.**

**Минимальный возраст занимающихся 15-17 лет.**

**Продолжительность подготовки до 2-х лет.**

Целью этапа спортивного совершенствования фехтовальщиков является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным.

На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные одаренные фехтовальщики в условиях, соответствующих целям. Основные задачи –расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения.

Основное направление на специализирование психофизических функций в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой.

Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущегося клинка противника и дистанция в поединке.

В возрасте 15-17 лет начинает формироваться индивидуальный стиль поединка, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения.

Уровень быстроты движений подростков 15-17 лет практически постоянно повышается.

Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы.

Повышение показателей ловкости также является весьма важным, ибо быстрое применение комбинации действий у фехтовальщиков 15-17 лет лимитируются проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков 15-17 лет является специализированнее двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений.

Лучшие фехтовальщики выступают в юношеских национальных и региональных первенствах по своей возрастной категории, а отдельные занимающиеся даже в международных турнирах.

Ответы:

- уколом прямо из 2-й и 1-й защит;

- переводом в верхний сектор из 2-й защиты;

- переводом из 4-й (6-й) защиты на реагирование круговой защитой;

- двойным переводом из 4-й (6-й) защиты.

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

Контратака уколом прямо в нижний сектор.

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

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

Контрзащиты круговые 4-я (6-я)

Контрответы переводом из 4-й (6-й) контрзащит.

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

Ремиз переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.

Действия в ближнем бою:

- ответы прямо (переводом) с согнутой рукой;

- контрответы прямо с подниманием гарды вверх;

- ответы и контрответы прямо с выведением гарды влево и вправо;

- повторные нападения уколом прямо (переводом) с приподниманием гарды вверх.

**Фехтование на шпагах.**

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Атаки простые:

- уколом прямо в туловище с оппозицией из 7-го и 8- го соединения;

- переводом в нижний сектор из 6-го и 4- го соединения;

- уколом прямо в стопу из нижней позиции;

- атаки финтами из 6-го и 4- го соединения;

- тройной перевод уколом в туловище;

- удвоенный перевод с уколом в туловище.

Атаки с действием на оружие из верхних позиций:

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

- батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху;

- захват (батман) в 7-е (2-е) соединение и укол прямо в руку снизу;

- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4- е соединения и укол прямо (перевод) в туловище;

- батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище;

- двойной перевод из 6-го и 4- го соединения уколом в руку (туловище);

- уколом в руку с углом вниз.

Атаки после подготавливающего отступления:

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

- двойной перевод в руку сверху во внутренний и наружный сектор.

Атаки на подготовку:

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

- перевод «стрелой» с оппозицией в 6-е и 4- 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 в руку в наружный (во внутренний сектор)

с оппозицией 6-е и 4-е соединение;

- ремизом в руку сверху;

- уколом в бедро или голень 7-й (8-й) защит в ближнем бою.

Контратаки:

- переводом в руку снизу из 6-го и 4- го соединения;

- с уклонением вниз и уколом в туловище;

- уколом в маску с отведением назад впереди стоящей ноги;

- уколом прямо в руку снизу из 2-й,7-й (8-й) позиций;

- переводом в руку снизу из 6-го и 4- го соединения;

- уколом в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения;

- уколом в руку сверху с углом из 6-й позиции;

- уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю);

- уколом в туловище с уклонением вниз.

Прямые защиты 2-я (1-я).

Полукруговые защиты 2-я,7-я 8-я, 1-я.

Комбинации защит:

- 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 и 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 в бедро (голень) из 7-й (8-й) защиты в ближнем бою.

Ремизы:

- уколом прямо в туловище 6-го и 4- го соединения с оппозицией;

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

- уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

**Тактические умения.**

Маневрировать:

- изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;

- изменяя положение 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 отступления и сближения;

- использование защиты или уклонения.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;

- длину отступления и сближения;

- 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 в контртемп;

- атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвижение клинка вперед в боевой стойке;

- атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;

- контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами;

- контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях оружием.

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

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.

**Группы совершенствования спортивного мастерства**

**Минимальный возраст занимающихся 17-18 лет.**

**Продолжительность подготовки свыше 2-х лет.**

**Основная направленность тренировки - универсализация технико-тактической подготовленности.**

**Фехтование на шпагах.**

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 в туловище (в руку);

Атаки с действием на оружие;

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

Простые атаки:

- уколом в руку с углом из верхних соединений (из верхних и нижних позиций);

- уколом в руку с захлестом.

Атаки двойным 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 в руку сверху;

- полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (прямо в туловище)

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколом прямо в руку;

- к защите и ответу от контратаки уколом сверху;

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в верхнее соединение и укол прямо в туловище (руку);

- захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод в наружный (внутренний) сектор.

Атаки на подготовку:

- двойной (удвоенный) перевод во внутренний (наружный) сектор туловища.

Комбинация действий:

- простая атака из верхней (нижней) позиции уколом в стопу, затем ремиз в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.

Комбинации защит с ответом уколом в туловище:

- круговая 4-я и прямая 6-я;

- прямая 6-я и полукруговая 2-я;

- полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.

Ответы:

- уколом прямо (переводом) из 2-й и (1-й) защиты;

- двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты.

Защиты прямые нижние 2-я (1-я) с ответом уколом в предплечье.

Защиты полукруговые верхние 4-я (6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку.

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;

- уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Комбинации защит:

- прямых 4-й и 6-й.

Контрзащитыверхние круговые 4-я (6-я) с ответом переводом в туловище.

Контрзащитыверхние прямые 4-я (6-я) с ответом переводом в бедро.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

- полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я.

Ответы:

- уколом прямо в руку сверху из верхних защит;

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);

- уколом прямо в нижний сектор туловища.

Контратаки:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;

- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;

- уколом в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад;

- уколом в бедро (стопу) с уклонением вниз;

- уколом в маску 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.

Вызывать контратаки противника применением:

- длинных сближений;

- подготавливающих атак с финтами;

- атак с действием на оружие.

Вызывать 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);

- 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 контрответ прямо (переводом).

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

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

Противодействовать контратакам:

- простой атакой;

- атакой с действием на оружие и уколом во внутренний сектор.

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 со сближением и ответом;

- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;

- контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;

- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положение «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 контращиту круговую верхнюю;

ответ уколом прямо первого намерения и отет второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;

- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;

- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;

- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

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

- преждевременную контратаку с отступлением;

- преждевременную защиту с отступлением;

- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;

- прямых и круговых защит с ответом;

- защит и ответов 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.

**Тактические знания и качества.**

В тактических характеристиках боевых действий осваиваются разграничения между ними по степени готовности спортсменов к их применению (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно – экспромтно), понятия о ступенях реализации инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения), характер реагирования спортсменов в процессе выполнения действий (обусловлено, с выбором, с переключением).

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

При анализе техники и тактики применения нападений подчеркивается продолжительность их выполнения (однотемповые, двухтемповые, многотемповые); двигательные и тактические особенности их завершающей фазы (в заранее установленной сектор, с выбором сектора, с переключением к парированию контратаки или нападению в открывающийся сектор).

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

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

**Группы высшего спортивного мастерства**

**Возраст занимающихся 18-24 лет.**

**Основная направленность тренировки - индивидуализация**

**технико-тактической подготовки.**

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся. Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики проходит на фоне стабильных психических процессов, в связи со сформированностью психофизиологической сферы занимающихся.

Юноши и девушки от 18-24 лет отличаются самостимуляцией при проявлениях волевой активности, которую тренеры должны использовать для повышения требований к технико-тактической подготовленности. Физическая подготовка фехтовальщиков 18-24 лет направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранения определенного объема скоростно-силовых упражнений.

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

Особое внимание начинают уделять выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. Оно может вызывать снижение двигательной активности и ухудшение точности уколов. Поэтому обязательным средством физической подготовки на этом этапе становятся спортивные игры, особенно баскетбол, минифутбол и др.

У сильнейших фехтовальщиков 18-24 лет начинает формироваться направленность к высшим достижениям, так как, имея возможность участвовать в большом количестве официальных и тренировочных соревнованиях, они быстро повышают квалификацию, а лучшие из них выступают в юниорских первенствах своих стран и мира.

**Фехтование на шпагах.**

Простые атаки с оппозицией:

- финт уколом прямо в верхний сектор и перевод в бедро (стопу)

Атаки с финтами из верхних соединений:

- удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище (в руку)

Атаки с действием на оружие:

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

Простые атаки:

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

Трехтемповая атака-финт уколом прямо, перевод в наружный (внутренний) сектор и перевод в нижнюю часть туловища (стопу или бедро)

Атаки с завязыванием:

- из 6-го в 7-е соединение и укол в нижнюю часть туловища (бедро или стопу)

Атаки на подготовку:

- с действием на оружие в верхнее соединение и укол в руку;

- «стрелой» - укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6 –е) соединение;

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколом прямо в руку;

- к защите и ответу от контратаки уколом сверху;

- к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо (переводом);

- к повторной атаке двойным переводом в туловище;

- к ремизу в руку 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 уколом прямо в туловище и перевод в стопу (бедро)

Комбинация действий:

- перевод (двойной) перевод во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом;

- батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом.

Комбинация атак:

- батман в 4-е (6-е соединение и укол прямо в кисть сверху, затем повторная атака - перевод в руку или в туловище.

Комбинация защит с ответом уколом в туловище:

- полукруговая 6-я и круговая 6-я;

- полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы:

- уколом в бедро с оппозицией из 7–й (8-й) защиты.

Контрзащиты круговые верхние и контрответ уколом прямо ( переводом) в туловище.

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 уколом 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 во 2-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);

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 уколом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6-й позиции.

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

Комбинации действий:

- контратака уколом прямо в кисть сверху, повторная контратака переводом в плечо (предплечье), затем контрзащита верхняя и ответ прямо в туловище;

- контратака переводом в руку в открывающийся сектор, повторная контратака переводом в руку, затем атака двойным переводом в туловище;

- подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение, затем укол прямо с выпадом и оппозицией в 6-е соединение, затем перевод во внутренний сектор и в кисть с углом;

- подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака уколом прямо в туловище с уклонением вниз.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой верхней защитой с ответом уколом прямо в туловище;

- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Ответы второго намерения, завершемые:

- верхней контрзащитой и контрответом;

- ремизом в руку сверху.

**Тактические умения.**

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Вызывать атаки противника с действием на оружие:

- входом в соединение;

- выдвижением клинка вперед в боевой стойке.

Вызывать атаки противника (простые и с финтами) для применения круговой защиты или комбинации двух прямых защит. Используются подготавливающие прямые защиты.

вызывать простые ответы противника во внутренний сектор для применения 4-ой контрзащиты и нанесения контрответа.

Переключаться:

- от защиты к применению контратаки;

- от контратаки и ответа к контрзащиты и контрответу;

- от атаки к уколу в контртемп.

Предвосхищать момент выполнения защиты, длину и быстроту атаки на отступающего противника.

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки с оппозицией.

Затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией.

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- перемену позиций;

- медленные и короткие отступления;

- длинные сближения;

- реагирования защитой.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину, быстроту, ритм, сектор нанесения укола, чередуя действия первого и второго намерений.

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:

- длину отступления или сближения;

- сочетая защиты с уклонениями;

- атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие.

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

- секторы нападения;

-длину сближения или отступления;

- укол с уклонением и оппозицией;

- действие первого и второго намерений.

Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор.

Противодействовать контратакам:

- вызовом со сближением и прямой защитой с ответом.

Разведывать сектор атак противника. Используются имитация верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления.

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты и контратаки. Используются отступления и ложные защиты.

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 вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;

- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо в верхний сектор из положения «оружие в линии»;

-подготавливающую защиту в верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения « оружие в линии»;

- контрзащиту прямую 4-ю ( круговую 6-ю) с ответом прямо, 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 финтами;

- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

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

- преждевременную контратаку с отступлением;

- преждевременную защиту с отступлением;

- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;

- прямых и круговых защит с ответом;

- защит и ответов и контратак с оппозицией;

- защит и ответов с отступлением и сближением;

- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Вести бои, используя:

- определенную дистанцию;

- ограниченное пространство дорожки;

- лимит времени;

- ограниченную поражаемую поверхность у противника;

- различные исходные положения оружия у противника;

- способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по полю боя;

- способы обыгрывания противников – левшей;

- ближний бой.

Вести бои, произвольно чередуя:

- наступательный и оборонительный;

- скоротечный и выжидательный;

- маневренный и позиционный;

- разнонаправленное маневрирование;

- дистанционный прессинг.

Произвольное чередование простых атак переводом и переносом из 6-го и(4-го) соединения в верхние секторы.

Произвольное чередование защит:

- верхних и нижних;

- со сближением и отступлением;

- с ответом прямо и переводом.

Произвольное чередование атак:

- переводом в туловище из верхних соединений;

- переводом в руку сверху;

- с финтом прямо и переводом в бедро;

- двойным переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в туловище (руку);

- с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.

Произвольное чередование атак с действием на оружие:

- полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (руку);

- полукруговой батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;

- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку);

- батман в 7-е (8-е) соединение и укол в руку сверху;

- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединение и укол прямо в туловище (руку снизу);

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Произвольное чередование комбинаций действий:

-контратака уколом в туловище со сближением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией;

- защита с отступлением и ответ уколом в туловище (руку), затем атака на подготовку уколом в туловище с оппозицией;

- атака - батман в 4-е (6-е) соединение уколом в руку, затем повторная простая атака уколом с углом в руку сверху.

**Тактические знания и качества.**

Спортсмен, достигший уровня кандидата в мастера спорта, мастера спорта, уже владеет средствами ведения поединков, имеет соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, особенностями проявления психической сферы. Поэтому для повышения уровня мастерства необходимы четкие самооценки не только для того, что умеет делать в тренировке спортсмен, а прежде всего четкие представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты. Специальные данные необходимы и для усиления обороны, чтобы разнообразить и повысить эффективность применения защит с ответом, используя не только прямые, полукруговые и круговые защиты, конкретные и обобщающие, но с различным моментом парирования, совмещаемые с различными по направленности перемещениями.

Самостоятельную значимость имеет анализ данных о возможностях нанесения ответных уколов или ударов, зависимость результативности ответов от учета расстояния до противника в момент парирования, быстроты и точности его контрзащитных реагирований, моментных характеристик противодействий оружием.

Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения мастерства фехтовальщика, является понимание об уровне использования зрительных помех, и прежде всего для усиления оборонительных действий. Ибо ложные движения оружием, туловищем, головой и ногами, полуповороты туловищем воздействуют на анализаторные системы атакующих. Они вызывают задержки, замахи и движения клинком, замедления сближений, нарушают технические структуры выполнения атак, что рассматривается как брак, который зрительно фиксируется судьями в боях на рапирах и шпагах.

Причем атакующий также может создавать зрительные и звуковые помехи, воздействующие на реакции обороняющегося, вызывая преждевременные контратаки и защиты, задержки в движениях оружием, затрудняя ведение ближнего боя.

Фехтовальщику поможет сравнительный анализ эффективности собственной наступательной и оборонительной тактики, объемов и состава разновидностей подготавливающих действий, конкретизации их направленности на отвлечение внимания противника или на использование с целью воздействия на его тактические решения.

**Тактические качества.**

Важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков 18-20 лет является боевое 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 так же определенных знаний, позволяющих в определенных ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно.

Тактическая подготовка направляется на формирование умения увлекаться тактической борьбой, отношения к ведению боя как конфликтной интеллектуальной игре. Подобное противоборство следует сделать интересным, вытесняемым 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.

**Содержание и направленность теоретической (интеллектуальной) подготовки.**

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка фехтовальщиков

направлена на овладение системой знаний, а также интеллектуальных

умений, имеющих позитивное воздействие на процесс формирования

социально-активной и развитой личности.

Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований,

оценке и разбору полученной информации;

объяснительный рассказ или инструктирование тренера перед упражнениями или поединками;

- сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с занимающимися результатов тренировок и соревнований.

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

методической литературы.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также

краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий.

Предлагая занимающимся выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный

эффект. Они должны также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают

лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все

данные о фехтовании необходимы и тем более не являются первоочередными. Причина прежде всего в том, что теория и методика

предназначены для тренеров, поскольку они занимают

главенствующую роль при построении тренировки. Спортсменам же

нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее

активное и эффектное их участие в процессе совершенствования, а

также информация с направленностью на формирование личности и

самовоспитание.

Данная установка в отборе содержания теоретической подготовки

позволяет создать необходимое «разделение труда» между спортсменом

и тренером, чтобы избежать дублирования в их действиях. Ведь часть

тренировочного времени и основная деятельность на соревнованиях у

спортсмена проходит вне контроля педагога при самостоятельной

реализации его установок.

**3.7. Краткое содержание типовых теоретических занятий.**

**Морально-этические и нравственные нормы поведения**

**юных фехтовальщиков.**

Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов

воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная

этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, формирующие активную жизненную

позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность,

настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных

целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение,

организованность, дисциплина. Эстетическое содержание фехтования. Техника движений и зрительное восприятие эстетики поединков.

**Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура как составная часть общей культуры современной жизни, средство воспитания. Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к эффективному труду и защите страны. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи спортивных клубов и секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта и повышения квалификации российских спортсменов. Положение о спортивной классификации. Разрядные нормы и требования по фехтованию. Спортивные звания и спортивные разряды.

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

Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство по важнейшим видам спорта. Значение результатов их выступлений в международных соревнованиях для формирования дружбы и естественных отношений между странами и народами, повышения I авторитета России.

**История фехтования**

Фехтование в Древнем мире и в средние века. Возникновение

фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе - итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Основоположники отечественной школы фехтования. Участие русских фехтовальщиков в Стокгольмской олимпиаде (1912 г.). Роль гимнастическо-фехтовальных курсов в развитии спортивного фехтования в России. Первые соревнования в России и в СССР.

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год. Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Вклад представителей СССР и России в международное олимпийское и спортивное движение. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

**Строение и функции организма человека, влияние физических**

**упражнений**.

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека.

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности

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

Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций

организма. Анатомо-физиологическая характеристика фехтования.

**Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и

соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена.

Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами. Гигиеническое

значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ,

парная баня, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма.

Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры

личной и общественной профилактики заболеваний.

Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

**Краткие сведения о физиологических основах спортивной**

**тренировки**

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального

функционирования организма, поддерживания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма проявлений

двигательных качеств, необходимых для фехтовальщика.

Утомление и причины временного снижения работоспособности.

Учет динамики восстановительных процессов при организации

спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха

между ними. Показатели восстановления работоспособности организма

спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по фехтованию.

**Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный**

**массаж.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений;

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

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа -

поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

**Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования**

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к

оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры

зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала - резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия, инвентаря, зеркала, мишени, электрофиксаторы, катушки - сматыватели шнура. Информационная аппаратура.

Спортивная одежда - фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники,

бандажи, жесткие бюстгальтеры, перчатки, нагрудники, набочники,

маски, тренировочный костюм. Требования к спортивной одежде.

Оружие и личное электрооборудование - электрорапиры, электрошпаги,

электросабли, электрокуртки, электрошнуры. Правила сборки и разборки

оружия, устранения неисправностей, ремонт электрооружия. Хранение и

уход за оборудованием и инвентарем.

**Фехтование как вид спорта.**

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

- многоэтапность соревнований с меняющимися количественными

параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;

- постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями;

- сильным личностным противоборством участников. Конкретными

положениями, определяющими выбор, подготовку

и применение действий, могут быть:

- уровень значимости факторов, составляющих тактическую сущность

действий, ситуаций ведения поединка;

- произвольный выбор нападений и защит, способов подготовки;

- разнообразие ситуаций;

- широкие возможности взаимозамена между разновидностями действий

и их тактическими компонентами;

- альтернативность тактического поиска при выборе разновидности

нападения и противодействия нападению противника;

- неожиданность значительного числа ситуаций;

- количественная и ситуационная непредсказуемость результатов многих

тактических решений;

- неопределенность размеров исходных дистанций и их изменений в

ходе схваток;

- вариативность техники нападений и защит при типовых исходных,

фазовых и конечных положениях.

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

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

- две верхние (6-я и 4-я) позиции, защиты и соединения;

- одна нижняя (8-я) позиция, защита и соединение;

- уколы прямо и переводом;

- передвижения шагами;

- нападения выпадом;

- атаки с шагом (скачком) вперед и выпадом.

Постоянны попытки нанесения уколов в вооруженную руку противника и контроль безопасности собственной вооруженной руки,

борьба за верхнее положение гарды по отношению к гарде противника в процессе схваток. Имеются особенности в технике переводов при уколах в руку в сравнении с техникой уколов в туловище.

Для боев на шпагах характерно использование:

- повторных нападений;

- переводов в открывающийся сектор при экспромтных столкновениях клинками;

- уколов в руку с «углом», уколов в ногу;

- оппозиций в уколах при противодействии контратакам и

ремизам;

- комбинаций верхних защит;

- подготавливающей контратаки уколом в руку и защиты с ответом.

Преобладают преднамеренные и обусловленные простые

атаки, контратаки, ответы.

Надо добиваться сужения амплитуды движений оружием при

выполнении атак с финтами и атак с действием на оружие,

достижения целевой точности при нападениях в руку. Крайне важно

умение действовать при неожиданных столкновениях клинками,

реагируя в зависимости от приближения острия шпаги (своей и

противника) к поражаемой поверхности. Техника ближнего боя имеет существенные особенности.

Техника фехтования

Основу школьной техники составляют специализированные

движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты,

подготовки. Движения спортсменов в поединке моделируют

сочетания простых и сложных двигательных реакций.

В технике фехтовальщика должно учитываться воздействие

движений оружием на анализаторные системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;

- специализированность реагирований; - 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.

**Тактика фехтования**

Характеристиками ведения поединка являются:

- цель;

- направленность;

- активность;

- намеренность;

- надежность.

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

Тактическая деятельность спортсмена включает:

- восприятие среды;

- оценку поведения противников, динамики собственного состояния и

действий;

- анализ полученной информации, его соотношение с прежним опытом

и целью соревнований;

- выбор и принятие решений, их воплощение в адекватных действиях.

Для поединка фехтовальщиков характерны:

- дефицит времени и информации при выборе и подготовке действий;

- конфликтность замыслов;

- специфичность требований к уровню двигательных и психических

качеств соревнующихся.

Конкретность тактических намерений, уровень тактических качеств и

тактических умений определяют возможности спортсменов при подготовке и применении действий, использовании разновидностей

подготавливающих действий.

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

Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты

анализа состава действий, использования инициативы начала схваток,

особенностей выбора действий. Важен также учет уровня

помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных у с л о в и я х .

**Психограмма фехтования**

Условия соревновательной деятельности фехтовальщиков определяют

особенности проявлений психических качеств, формирования

специализированных восприятий («чувства дистанции», «чувства времени», «чувства оружия», «чувства боя»).

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

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

нервной системы и свойства личности взаимосвязаны с показателями

применения действий в соревнованиях.

Для ускорения переноса освоенных в тренировках действий в условия

соревнований необходимы создание психологических предпосылок,

ликвидация психологические барьеров, затрудняющих их применение.

Важным компонентом совершенствования психологической подготовленности фехтовальщиков является управление деятельностью

спортсменов в соревнованиях.

**Двигательные и психические качества фехтовальщиков**

Двигательные и психические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики, и в частности стартовые усилия

ногами прыжково-бегового характера в режиме скоростной выносливости. В свою очередь, движения вооруженной рукой, отягощенной

весом оружия, требуют скоростно-силовых усилий.

Уровень специализированное™ двигательных качеств проявляется:

- длиной выполнения атак;

- сохранением типовых амплитуд движений оружием при неожиданных

переменах направления;

- оптимальным напряжением мышц;

- быстротой стартовых усилий.

Разнообразные требования предъявляются к психическим свойствам

фехтовальщика, и прежде всего к таким, как:

- внимание (интенсивность, устойчивость, переключение);

- представление;

- воображение;

- память;

- мышление;

- зрительно-моторная и тактильная реакции.

Специализированность проявлений анализаторных систем, уровень

умения действовать в неожиданно возникающих ситуациях реализуются

в «чувстве боя», «чувстве дистанции», «чувстве оружия». В свою

очередь, надежность соревновательной деятельности проявляется в виде

устойчивости к помехам от действий оружием и передвижений

противников, а также к воздействиям внутренних факторов и росту

напряженности поединков.

**Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок**

Тренировочные и соревновательные нагрузки позитивно влияют на

функциональные системы, и в том числе на бескислородные ресурсы

организма фехтовальщиков. Характер изменений, возникающих у

фехтовальщиков при выполнении специальных упражнений, можно

классифицировать по ответным реакциям сердечно-сосудистой системы.

Поэтому частота сердечных сокращений является объективным

показателем величины нагрузки фехтовальщика, его реакций на стрессовые ситуации. В свою очередь, динамика времени скрытого периода

специфических реакций спортсменов является критерием оценки

специальной подготовленности.

Энергетическая стоимость различных специальных упражнений

изменяется по этапам тренировки фехтовальщиков, что необходимо

учитывать при выборе моторной плотности занятий. Изменяется и время

двигательных реагирований под воздействием методов тренировки.

**Индивидуальные технико-тактические и функциональныехарактеристики квалифицированных спортсменов**

Многофакторность деятельности фехтовальщика определяет требования к многокомпонентности спортивной подготовленности. В связи с этим необходима диагностика спортивных способностей для ускорения процесса специализирования функциональных и технико-тактических составляющих подготовленности квалифицированных фехтовальщиков. Отмечены устойчивые взаимосвязи уровня проявлений отдельных качеств с объемами применения разновидностей действий, составом тактических компонентов их подготовки и применения в соревнованиях.

Факторами, определяющими индивидуальные технико-тактические

особенности, являются:

- уровень развития двигательных качеств; - показатели внимания, памяти, мышления;

- показатели внимания, памяти, мышления;

проявления психической сферы фехтовальщиков.

Особенно важны свойства, оказывающие воздействия на следующие

проявления:

- надежности;

- целевой точности;

- тактического разнообразия при выборе действий;

- способности избегать расплоховых ситуаций. Индивидуализация

тренировки основывается на учете типовых

технико-тактических характеристик соревновательной деятельности,

объективных возможностей взаимозамены разновидностей действий,

взаимокомпенсации качеств. Анализируются индивидуальные

особенности в составе средств ведения поединков, их количественных

соотношениях между разновидностями действий и тактическими

компонентами подготовки и применения для возможной коррекции.

**Критерии оценки действий спортсменов в поединке**

Состав технических приемов фехтования включает:

- держание оружия;

- боевую стойку;

- позиции;

- соединения;

- передвижения;

- перемены позиций и соединений;

- уколы, удары;

- показы укола и удара;

- батманы, захваты, отбивы.

- комбинации приемов.

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

- подготавливающие действия;

- атаки;

- защиты и контрзащиты;

- ответы и контрответы;

- контратаки и ремизы.

Разновидностями атак с учетом количественных и качественных

особенностей их выполнения являются:

- простые;

- с финтами;

- с действием на оружие;

- комбинированные.

В свою очередь, атаки с учетом целевых и моментных особенностей их

выполнения могут быть:

- основными;

- повторными;

- ответными;

- на подготовку.

Тактическими критериями оценки действий могут быть:

- степень готовности к выполнению и характер реагирования спортсмена;

- способ реализации инициативы, достижения результативности

нападений;

- продолжительность, длина, моментные и ритмические параметры

выполнения;

- направленность перемещения по полю боя, движений оружием и

взаимодействий с оружием противника.

Тактическими характеристиками подготовки и применения действий

являются:

- инициатива начала нападения;

- дистанция в поединке;

- время для подготовки действия;

- использование пространства поля боя;

- преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной

ситуации.

**Система соревнований**

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их проведения - отборочно-круговой, прямого

выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований

двух команд - матчевая встреча между всеми противниками, бои между

участниками с определенными номерами.

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

Соревнования выполняют определенные функции:

- выявление первенства;

- квалификационные;

- отборочные;

- показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

- основные;

- целевые;

- подготовительные;

- контрольные.

Система соревнований является основой построения тренировки

квалифицированных спортсменов в годичных циклах, моделирования

требований к технико-тактической и функциональной подготовленности.

**Обязательные требования к участникам соревнований**

Участники соревнований обязаны:

- знать программу соревнований;

- соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и

судьями;

- выступать в чистом костюме, соответствующем правилам для каждого

вида оружия;

- являться на поле боя с оружием и снаряжением (иметь запасное

оружие);

- приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и

после окончания каждого боя;

- являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову

секретаря немедленно выходить на поле боя (задержки с выходом по

уважительным причинам допускаются только с разрешения арбитра);

- бороться за победу в каждом бою.

Если участник не имеет возможности продолжать бой из-за не­

ожиданной неисправности оружия или костюма, он должен обратиться к

арбитру с просьбой об остановке боя.

Участникам запрещается:

- вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне

выражать свое недовольство судейством;

- наносить грубые удары (уколы), умышленно падать, отбивать или

захватывать клинок противника невооруженной рукой, закрывать ею

свою поражаемую поверхность, сталкиваться с противником;

- снимать маску до объявления результата схватки арбитром;

- отказываться от продолжения соревнований (кроме случаев заболевания);

- покидать поле боя без разрешения арбитра.

20. Действия арбитра на фехтовальной дорожке

Арбитр, проверяя техническую готовность к началу боев после

назначения на фехтовальную дорожку, обязан:

1. Установить поступление судейского протокола.

2. Осмотреть поле боя, расположение судейской аппаратуры и их

соответствие правилам.

3. Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников,

контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки.

4. Наблюдать за действиями спортсменов при поочередных уколах

в поражаемую поверхность, в гарду на шпагах.

5. Подать команду «К бою готовсь!», затем спросить о готовности

спортсменов. Получив утвердительный ответ спортсменов, скомандовать

«Начинайте!»

Во время боя действия арбитра включают:

- остановку фраз по сигналам аппарата, оценку зафиксированных

действий, присуждение или отмену укола или удара;

наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его ведения,

фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций;

перемещение вдоль фехтовальной дорожки на расстоянии, позволяющем видеть двух соревнующихся;

- дополнение своих решений жестами.

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

В судействе боев на рапирах и саблях необходимо определение

инициативы в действиях спортсменов. Для этого в правилах соревнований установлены три основных критерия.

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

Дополнительными критериями для определения атаки являются:

- выполнение простой атаки продолжительностью один фехтовальный

темп;

- выполнение батмана (захвата) с непрерывно следующим уколом или

ударом;

- выполнение финта угрозой оружия в сторону противника.

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

3. Применение контратаки или ремиза, опережающих атаку или ответ

противника.

После неудавшихся или ложных действий фехтовальщик может

выполнить:

- повторную атаку на противника, не сделавшего контратаку или ответ;

- ремиз на противника, допустившего задержку между выполнением

защиты и ответом (или применившего ответ с финтами);

- контрзащита и контрответ (реконтрответ) при парировании ответа

(контрответа) противника.

**Средства и методы восстановления**

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс

между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей

организма фехтовальщиков.

Педагогическими установками использования разновидностей средств

восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;

- ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня;

- регулярность гигиенических процедур;

- комплексность воздействия восстановительных средств;

- организация сбалансированного питания.

Тренер на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия

нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических

функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в

тренируемых ситуациях.

Педагогическими установками использования средств восстановления,

имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет физических упражнений;

- эффекты корригирующих упражнений;

- витаминизация;

- предупреждение травматизма;

- воздействие естественных факторов природы.

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

**Анализ и коррекция тренировки**

Объективными показателями, пригодными для анализа и коррекции

тренировки квалифицированных фехтовальщиков в годичном цикле, являются:

- количество часов тренировки;

- количество тренировок;

- количество соревнований;

- количество дней соревнований;

- количество боев в соревнованиях;

- количество тренировочных боев на результат;

- количество часов, затраченных на ведение тренировочных

- количество индивидуальных уроков;

- количество часов, затраченных на общие средства физической подготовки;

- количество часов, затраченных на специальную разминку, тренировку

передвижений, упражнения на тренажерах.

Дополнительными показателями, необходимыми для индивидуализации

тренировки, могут быть, например:

- количество побед и поражений в официальных и контрольных

соревнованиях;

- соотношение побед и поражений в боях с главными противниками

(командами);

- личные оценки готовности к соревнованиям и оценки объективных

результатов;

- сопоставление планируемых результатов и достигнутых на официальных соревнованиях;

- субъективные оценки достоинств и недостатков в технике и тактике

используемых ситуаций;

- субъективные оценки воздействия стрессовых ситуаций на результаты

и динамику счета в поединках.

**3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

**Содержание психологической подготовки**

Фехтование – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсменов предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

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

Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умений сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильной нервном напряжении, усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- **мобилизующие,** направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся: словесные средства (самоприказы, убеждения); психорегулирующие упражнения.

- **корригирующие (поправляющие),** которые относятся к категории словесных. Ими могут быть различные варианты сублимации ( мысли спортсмена о возможном исходе соревнований вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий)

- **релаксирующие** (расслабляющие), направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки « успокоение» « прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого - педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, Нои тренера, основываются на вербальном ( словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные поведенческо-организующие, социально- организующие, комбинированные;

- преимущественно психологические, это средства, применяемые в работе с фехтовальщиками психологом.

- преимущественно психофизиологические, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие. Такими средствами являются массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По сфере воздействия средства и методы психологической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы(т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие,

- предсоревновательные,

- соревновательные,

- постсоревновательные.

**По характеру применения** их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия)

- гетерорегуляцию (воздействие других участников педагогического процесса- тренера, психолога, врача, массажиста)

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение, двигательные и дыхательные упражнения.

В психологической подготовке выделяют: базовую психологическую подготовку; психологическую подготовку к тренировкам; психологическую подготовку к соревнованиям.

**Базовая психологическая подготовка** включает:

- развитие важных психологических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, памяти, воображения;

- развитие профессионально важных способностей-координации, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств;

- психологическое образование( формирование системы специальных знаний о психике человека, Психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);

- формирование умения регулировать психологическое состояние,

сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Такая подготовка к тренировкам решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;

- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

**Психологическая подготовка к соревнованиям** начинается задолго до них и опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов к соревновательной деятельности;

- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах.

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

- сохранение нервно- психической свежести, профилактику перенапряжений.

А.Ц.Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

1. Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жаждой спортивной борьбы.

2. Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизующем спортсмена.

3. Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы, адекватная постановка задачи; правильная организация последней тренировки, предсоревновательная беседа, полноценность сна накануне соревнований, правильный режим и организация соревновательного дня, своевременный приезд и подготовка к старту.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

-аутогенная и психорегулирующая тренировка;

-метод отвлечения;

-воздействие на внешние проявления эмоций;

-соответствующая разминка;

-массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий)

-изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот) регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);

-самоодобрение, самоприказы

-воздействие тренера: словесное и тактильное

-стимуляция волевых усилий.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждого спортсмена.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; модельные тренировки;

**Постсоревновательная психологическая подготовка имеет** немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния.

При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима после соревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

-разбор результатов соревнований;

- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;

-постановка задачи ан ближайшее и отдаленное будущее;

-отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

**Средства и методы психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсмена – важная часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (1–2 годы подготовки) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплинированности, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов (двигательная память, концентрация внимания).

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3–4–5) годы подготовки, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

**Основные средства психологической подготовки спортсмена**  – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка. К комплексным – спортивные и идеомоторные упражнения.

**Методы психологической подготовки спортсменов** делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания личности спортсмена. Рациональное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Рациональный выбор и успешное применение методов воспитания в спортивной подготовке зависят от:

– знаний и умений тренера, от его педагогических способностейи методических навыков, от отношенияк спортсменам;

– убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;

– спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

– во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия.

– во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Деятельность тренера должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

**Методы убеждения** нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

**Методы приучения** ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

**Метод поручения** заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к вне тренировочной деятельности. Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Эффективностьзаключается в единстведействийтренера и спортсменов, единстве воспитания и самовоспитания. При этом, воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственные качества и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

**3.8. Планы применения восстановительных средств.**

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

-срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (комплексных, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Комплексные средства*** восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

***Медико-гигиенические средства*** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическуюоксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

***Психологические средства*** восстановления включают: специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции; психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

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

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

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

**3.9. Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговое обеспечение – комплекс мер и мероприятий, направленных на формирование у спортсменов знаний о недопустимости применения допинга в спортивной подготовке, вредном воздействии допингов на организм, степени ответственности за использование запрещенных препаратов и методов.

У всех спортсменов, независимо от возраста необходимо формировать осознание факта, что допинг противоречит духу спорта и подвергает опасности здоровье спортсмена.

**Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами до 12 лет**

Используются занятия и упражнения: беседа по антидопинговой тематике; игра «Карусель»; интерактивный тест; конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; упражнение «Агрессивное поведение» (с 9 лет); игра «Толкалки» (с 9 лет); игра «Датский бокс» (с 10 лет); игра «Ворвись в круг» (с 8 лет); упражнение «Уместные пословицы»; тематическое занятие «Умей отказаться»; упражнение «Заветные желания»; упражнение «Мои жизненные планы»; игра «Спорные утверждения».

**Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами старше 12 лет**

Используются занятия в виде: бесед, сообщений, лекций по антидопинговой тематике.

Материал для занятий подбирается с учетом возрастных особенностей спортсменов с учетом тематики:

* проблема применения допинга;
* история применения допинга в спорте и борьбы с ним;
* основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на Национальном и Международном уровне;
* список запрещенных препаратов;
* биологические активные добавки в спорте;
* последствия применения допинга;
* процедура тестирования спортсменов;
* разрешение на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов;
* антидопинговая программа «Честный спорт»;
* санкции за нарушение антидопинговых правил;
* список препаратов, не запрещенных для использования в спорте.

**Методические рекомендации по антидопинговой пропаганде среди занимающихся в группах ССМ и ВСМ**

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и внедрение этих правил в тренировочный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

* способствовать осознанию спортсменами, занимающимися в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;
* способствовать проявлениям у спортсменов нравственных качеств «ФэйрПлей», овладения спортсменами знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
* подготовкаить спортсменов основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
* подготовкаить спортсменов знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде иде-алов олимпийского движения, здорового образа жизни;
* обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

ТЕМАТИКА ЗНАНИЙ ПО АНТИДОПИНГОВОЙ ПРОПАГАНДЕ

**Раздел 1. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте**

**Тема 1. Основы управления работоспособностью спортсмена**

**Лекционные занятия**

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения. Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушениекислотно-основногосостоянияи ионногоравновесияв организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Факторы, зависящие от внутренних органов, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) режим и его нарушение; 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз; 4) интоксикации различного происхождения; 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; 6) факторы окружающей среды; 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

**Практические занятия**

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

**Тема 2. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике**

**Лекционные занятия**

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизирующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминопо-добные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

**Практические занятия**

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

**Тема 3. Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям**

**Лекционные занятия**

Фармакологическое обеспечение периодов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление – пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолжности; восстановление после соревнований – выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

**Практические занятия**

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

**Раздел 2. Профилактика применения допинга среди спортсменов**

**Тема 1. Характеристика допинговых средств и методов**

**Лекционные занятия**

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

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

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

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

**Практические занятия**

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

**Тема 2. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов**

**Лекционные занятия**

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

**Практические занятия**

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

**Тема 3. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций**

**Лекционные занятия**

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

**Практические занятия**

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Подготовка подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

**Раздел 3. Антидопинговая политика и ее реализация**

**Тема 1. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика**

**Лекционные занятия**

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс – универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: **уровень 1.**Кодекс; **уровень 2.**Международныестандарты; **уровень 3.** Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала.

**Практические занятия**

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

**Тема 2. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля**

**Лекционные занятия**

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил.

Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. **Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.**

**Практические занятия**

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

**Тема 3. Руководство для спортсменов**

**Лекционные занятия**

Программы допинг-контроля. Вне соревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во времясоревнований. Явкана пунктпрохождениядопинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

**Практические занятия**

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс.

2. Антидопинговые правила.

3. Субстанции, запрещенные в виде спорта.

4. Процедурные правила допинг-контроля.

5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

**3.11. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач, решаемых в процессе спортивной подготовки, является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практическихзанятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе спортивного совершенствования спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; под контролем тренера проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе соревнований, проводимых в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

**4. 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 фехтовании.**

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по фехтованию представлены в таблице № 18

Таблица № 18

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по фехтованию

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

*Скоростные способности.*

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

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

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

*Мышечная сила.*

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

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

*Вестибулярная устойчивость.*

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

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

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

*Выносливость.*

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

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

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

*Гибкость.*

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

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

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

*Координационные способности.*

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

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

*Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

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

**4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

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

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

**4.4. 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.**

Результатом реализации Программы является:

* *На этапе начальной подготовки*:

- 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 тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта Фехтование;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

* *На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- 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 высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Зачисление спортсменов в группы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора проводится тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 19 -22.

Таблица 19

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| мальчики | девочки |
| Скорость | Бег 14 м  (не более 4,6 с) | Бег 14 м  (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 7 мин | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | |
| Координация | Челночный бег 2x7 м  (не более 7,6 с) | Челночный бег 2x7 м  (не более 9,8 с) |

При переходе юного спортсмена на очередной этап подготовки необходимо учитывать его состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровень спортивных результатов, паспортный и биологический возраст.

В каждом конкретном случае на основе учета данных комплексного контроля определяется готовность юного спортсмена к выполнению возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок на очередном этапе многолетней подготовки.

Таблица 20

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скорость | бег 14 м (не более 3,8с) | бег 14 м (не более 4 с) |
| бег 60 м (не более 10,8с) | бег 60 м (не более 11,2 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 11 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые | прыжок в длину с места (не менее 155 см) | прыжок в длину с места  (не менее 145см) |
| Подъем туловища лежа на спине за 30 с  (не менее 20 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 30 с  (не менее 18 раз) |
| Челночный бег 4x14 м  (не более 16 с) | Челночный бег 4x14 м  (не более 16,4с) |
| Выносливость | Челночный бег в течение  1 мин на отрезке 14 м  (не менее 14 раз) | Челночный бег в течение  1 мин на отрезке 14 м  (не менее 13 раз) |
| Координация | Челночный бег 2x7 м  (не более 5,4 с) | Челночный бег 2x7 м  (не более 7 с) |
| И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с) | И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения.  Бег 14 м (не более 5,8 с) |
| И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с) | И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола  (не менее 3 раз) | |
| Иные спортивные нормативы\* | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

\*Указываются, при наличии, в протоколах сдачи нормативов.

Таблица 21

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | бег 20 м (не более 3,6 с) | бег 20 м (не более 3,7 с) |
| Координация | челночный бег 4x15 м (не более 14,4 с) | челночный бег 4x15 м (не более 15,5 с) |
| челночный бег 4x5 м (не более 7,4 с) | челночный бег 4x5 м (не более 7,8 с) |
| 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) |
| Сила | кистевая динамометрия (не менее 40 кг) | кистевая динамометрия (не менее 34 кг) |
| Скоростно-силовые качества | высота выпрыгивания (не менее 37 см) | высота выпрыгивания (не менее 30 см) |
| прыжок в длину с места (не менее 2,3 м) | прыжок в длину с места (не менее 2,0 м) |
| 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 | |

Таблица 22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
| Мужчины | Женщины |
| Быстрота | бег 20 м (не более 3,6 с) | бег 20 м (не более 3,7 с) |
| Координация | челночный бег 4x15 м (не более 14,4 с) | челночный бег 4x15 м (не более 15,5 с) |
| челночный бег 4x5 м (не более 7,4 с) | челночный бег 4x5 м (не более 7,8 с) |
| 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) |
| Сила | кистевая динамометрия (не менее 40 кг) | кистевая динамометрия (не менее 34 кг) |
| Скоростно-силовые качества | высота выпрыгивания (не менее 37 см) | высота выпрыгивания (не менее 30 см) |
| прыжок в длину с места (не менее 2,3 м) | прыжок в длину с места (не менее 2,0 м) |
| тройной прыжок с места (не менее 6,8 м) | тройной прыжок с места (не менее 5,9 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | | |

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся в конце спортивного сезона. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе и личных карточках занимающихся.

Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**5.1. Список литературных источников**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273ФЗ"Об образовании в Российской Федерации"

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорту фехтование Регистрация в Минюсте России 19.04.2013 № 28227

4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ – 04-10/2554.

5. Программа развития спортивного фехтования в Российской Федерации на 2013-2020 г.г. Министерства спорта Российской Федерации Федерация Фехтования России. Москва 2013

6.Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей Зарегистрировано в Минюсте России 2 августа 2012 г. N 25082 Министерство образования и науки Российской Федерации приказ от 26 июня 2012 г

7. «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.4.4.1251 -03».88

8. Единая Всероссийская спортивная классификация 2014- 2017гг., М, 2014.

9. Аркадьев В. А. Тактика в фехтовании. - М.: ФиС, 1969.

10. Аркадьев В. А. Ступени мастерства фехтовалыцика.-М.: ФиС, 1975.

11. Бычков Ю. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). - М.: «Принт Центр РГАФК», 1998.

12. Келлер B.C., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. - М.: ФиС, 1972.

13. Мидлер М.П., Тышлер Д. А. Тренировка в фехтовании на рапирах. - М.: ФиС, 1966.

14. Смоляков Ю. Т., Тышлер Д. А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах.Минск: «Высшая школа», 1976.

15. Тышлер Д.А., Тышлер Г. Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995.

16. Тышлер Д.А., МовшовичАД. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. - М.: «Советский спорт», 1986.

17. Тышлер Д. А. (с соавторами). Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. - М.: ФОН, 1997.

18. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. М.: СпортАкадемПресс, 2001.

5.2. Список интернет-ресурсов

1. Федеральный портал «Российское образование» //http:/edu.ru/
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ
3. Федеральный центр инормационно-образовательных ресурсов //http:/fcior.edu.ru/
4. Федеральный центр тестирования //http:/www.rustest.ru/
5. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» //http:/www.vidod.edu.ru/
6. Информационно-правовой портал «Гарант» //http:/base.garant.ru/
7. Официальный сайт компании Консультант Плюс //http:/www.consultant.ru/
8. Спортивный портал //http:/www.sport-exspress.ru/
9. Спортивный портал //http:/sportaim.ru/
10. Библиотека международной спортивной информации //http:/bmsi.ru/
11. Методическая служба //http:/metodist.lbz.ru/
12. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов //http:/scool-collection.edu.ru/
13. Информационный портал «Новости спорта» //http:/news.sportbox.ru/
14. Виртуальный ресурс физкультУра //http:/fizkult-ura.com/judo