

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Пояснительная записка** | 3 |
| **I.** | **Общие положения** | 4 |
| 1.1. | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Фехтование" |  |
| 1.2. | Цели и задачи программы | 4 |
| **II.** | **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | 5 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку | 8 |
| 2.2. | Объем Программы | 9 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения | 10 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 16 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 17 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 19 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 21 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 24 |
| **III.** | **Система контроля** | 28 |
| 3.1. | Итоги освоения Программы | 28 |
|  | 3.1.1. На этапе начальной подготовки | 28 |
|  | 3.1.2. На учебно-тренировочном этапе | 29 |
|  | 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства | 29 |
|  | 3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства | 30 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы | 30 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы | 31 |
| **IV.** | **Рабочая программа по виду спорта "тяжелая атлетика"** | 34 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий | 34 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 69 |
| **V.** | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** | 70 |
| 5.1. | Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "тяжелая атлетика" | 70 |
| **VI.** | **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | 70 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы | 70 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы | 74 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы | 75 |
|  | **Приложение №1**  Годовой учебно-тренировочный план. | 77 |
|  | **Приложение № 2.**  Календарный план воспитательной работы. | 78 |
|  | **Приложение № 3.**  План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 80 |
|  | **Приложение № 4.**  Учебно-тематический план. | 82 |

**Пояснительная записка**

Программа разработана Кировским областным государственным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Салют» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программ спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1148, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного

резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации 31.10.2022 № 877 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – ФССП);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26.08.2022, регистрационный№69795) (далее –приказ об особенностях спортивной подготовки);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерацииот28.09.2020№28«Обутверждениисанитарныхправил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- приказ Минспорта России от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.03.2023 № 72751.

**I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. №877 (далее –ФССП)

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «фехтование» - 020 000 1 6 1 1 Я

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины: | Номер-код |
| шпага | 020 005 1 6 1 1 Я |
| шпага - командные соревнования | 020 006 1 6 1 1 Я |

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее — НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
4. этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

Программа реализуется как самостоятельно, так и посредством сетевых форм её реализации. Программа обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологии, социальной сферы.

Форма обучения по Программе – очная.

Язык обучения – русский.

1.2. Цели и задачи Программы.

Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, направленное на достижение установленных ФССП по виду спорта «фехтование», спортивных результатов посредством участия в спортивных соревнованиях, а также подготовка высококвалифицированных, конкурентоспособных спортсменов на всероссийском и мировом уровне.

Задачи Программы:

* организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.
* обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, подготовка обучающихся (спортсменов) высокого класса.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Фехтование — это вид спорта, в основе которого лежит единоборство на одном из видов спортивного холодного оружия. Занятия фехтованием развивают быстроту, ловкость, выносливость, силу, самообладание, способность к молниеносным решениям и действиям в сложных ситуациях боя. В фехтовальном бою на рапире, шпаге или сабле цель спортсмена состоит в том, чтобы в заданное время нанести сопернику определенное количество ударов или уколов. Если оружие и снаряжение соответствуют правилам, то эти уколы и удары не могут нанести повреждений сопернику.

Международная федерация фехтования (ФИЕ) была образована в 1913 г. В настоящее время в ФИЕ входят национальные ассоциации более 80 стран.

В современном фехтовании различаются следующие виды оружия: рапира, шпага, сабля.

Рапира и шпага - колющее оружие. В зависимости от формы рукоятки различаются итальянские, французские и ортопедические рукоятки рапиры или шпаги. Сабля - рубящее оружие. В фехтовании на рапирах и шпагах электроаппаратура помогает судьям выносить более объективное и точное решение. Электроаппаратура срабатывает в том случае, когда наконечник рапиры или шпаги соприкасается с поражаемой поверхностью соперника. В фехтовании на шпагах цветная лампа электрофиксатора загорается в результате замыкания электроцепи, в то время как в фехтовании на рапирах - при ее размыкании. Если укол пришелся по непоражаемой поверхности или в пол, зажигается белая лампа. Если зажигаются одновременно и цветная и белая лампы, то укол не засчитывается. При фехтовании на рапирах необходимо, чтобы при уколе давление на наконечник оружия было не меньше 0,5 кг, а при фехтовании на шпагах - 0,75 кг. В конце дорожки находятся катушки-сматыватели, на которые наматывается шнур, соединяющий фехтовальщика с электрофиксатором. Шнур, проходящий под фехтовальной курткой, подсоединяется к оружию через его рукоятку и клинок к наконечнику.

Дорожки для фехтования. Для проведения соревнований по фехтованию и для тренировок подходят залы с матовым деревянным полом с ярким, но не слепящим освещением. Дорожка для фехтования представляет из себя покрытый линолеумом или другим аналогичным материалом прямоугольник. Ширина дорожки для всех видов фехтования колеблется от 1,80 до 2 м. Ее длина для фехтования на рапирах - 12 м, на шпагах и саблях - 18 м. Но из практических соображений соревнования проводятся, как правило, на дорожках длиной 14 м. Если спортсмен переступает заднюю линию границы, то в фехтовании на рапирах его возвращают на 1 м от границы, в фехтовании на шпагах - на 2 м, саблях - 5 м. При необходимости можно обозначить на полу контуры дорожки необходимой длины. Из соображений безопасности с каждого конца дорожки должно быть свободное место для пробега длиной 1,50 - 2 м. Для фехтования на рапирах и шпагах с электрофиксаторами дорожки изготавливаются со специальным медным покрытием (металлическая дорожка), которое заземляется, чтобы уколы об пол не фиксировались.

Одежда и снаряжение. В костюм фехтовальщика, выполненный из белой плотной материи, входят куртка и брюки, застегивающиеся ниже колен, а также перчатки, гетры или белые чулки, специальные фехтовальные или резиновые туфли и фехтовальная маска. Обязательной принадлежностью для женщин является специальный бюстгальтер из кожи или легкого металла. Для предотвращения травм спортсмены должны иметь под курткой предохранительный набочник с длинным рукавом, который надевается на вооруженную руку. Кроме того, саблисты надевают на вооруженную руку налокотник. При фехтовании на рапирах с электрофиксатором поверх фехтовальной куртки надевается электрокуртка, сделанная из тонких металлических нитей. Она должна полностью покрывать те части тела, по которым разрешено наносить уколы. В фехтовании на рапирах и шпагах в состав снаряжения входит личный шнур, соединяющий оружие с катушкой электрофиксатора.

Время боя и количество уколов (ударов). Если соревнования проводятся по круговой системе, то чистое время боя составляет 6 мин и бой ведется до 5 уколов. В соответствии с новыми правилами ФИЕ на международных турнирах и чемпионатах по фехтованию соревнования проводятся по системе прямого выбывания после того, как осталось 32 или 16 (в зависимости от общего количества) участников. При этом мужчины проводят бои до 10, а женщины до 8 уколов, причем время боя составляет соответственно 12 и 10 мин. Если один из спортсменов нанесет до истечения времени боя 5 уколов (8 или 10 уколов при проведении соревнований по системе прямого выбывания), то в этом случае бой заканчивается досрочно. 8 Если по истечении времени боя на рапирах и саблях соперники нанесли одинаковое количество уколов, то число уколов увеличивается до необходимого числа минус один укол, и бой проводится без ограничения времени до первого укола. Если по истечении времени боя счет не равный (например, 3:2), то в этом случае число уколов увеличивается таким образом, чтобы у спортсмена, нанесшего большее количество уколов, их число соответствовало заданному числу уколов (например, при счете 4:3 до 5:4, или до 8:7, или до 10:9). В фехтовании на шпагах при ничейном счете уколов обоим спортсменам засчитывается обоюдное поражение. Нанесение уколов (ударов). В фехтовании на рапирах и шпагах действительными засчитываются только уколы, наносимые острием клинка. В фехтовании на саблях действительными засчитываются уколы, наносимые острием клинка, и удары, наносимые всем лезвием и частью обуха клинка. Удары (уколы) можно наносить только по поражаемой поверхности тела. Уколы (удары), пришедшиеся по непоражаемой части тела, лишь прерывают поединок. В фехтовании существуют строгие правила ведения боя. На каждую атаку соперника фехтовальщик должен отвечать защитой (отбивом), и лишь в этом случае возможен дальнейший ответ, после которого соперник уже не может продолжать атаку. Если фехтовальщик защищается не отбивом, а контратакой, то последняя засчитывается только в том случае, если она проведена перехватом клиника соперника в линии атаки или останавливающими уколами и ударами в темп. Темп - промежуток времени, необходимый фехтовальщику для выполнения одного простого движения, или обобщенная форма времени, определяющая опережение укола (удара). Если фехтовальщики наносят друг другу уколы одновременно, то старший судья выносит решение о том, была ли это обоюдная атака, или кто-то был тактически прав. В случае обоюдной атаки уколы (удары), нанесенные обоими спортсменами, аннулируются. Во втором случае судья засчитывает укол спортсмена, который был тактически прав. Лишь в фехтовании на шпагах одновременные уколы (с разницей менее 1/25 сек) засчитываются обоим фехтовальщикам.

Нарушение правил. В случае неспортивного поведения фехтовальщику делается предупреждение и ему засчитывается штрафной укол или его снимают с соревнований. К подобным нарушениям относятся:

• любой вид насилия оружием или телом, преднамеренное столкновение - в фехтовании на шпагах только в случае жестких действий;

• отступление за собственную линию границы, несмотря на предупреждение; преднамеренный выход за боковую линию дорожки;

• способствование действиям соперника или оскорбительные высказывания в его адрес;

• снаряжение или оружие, не соответствующее правилам, неспортивное поведение по отношению к судье.

Командные соревнования. Во всех соревнованиях по фехтованию команда состоит из 4 человек. Каждый член команды проводит бой с каждым фехтовальщиком из команды соперника.

Турниры. Если на турнир выносятся соревнования по всем видам фехтования, то они проводятся в следующем порядке: рапира (мужчины), сабля, рапира (женщины), шпага. В соревнованиях по каждому виду оружия сначала проводятся личные поединки, а потом командные соревнования. Победители выявляются в личном зачете и в командном зачете по круговой системе (отборочный круг, промежуточный круг, полуфинальный и финальный круг) по системе с прямым выбыванием. При круговой системе в одной группе из 6 спортсменов каждый спортсмен должен встретиться со всеми 2 соперниками. 3 (или 4) лучших фехтовальщика переходят в следующий круг. Остальные выбывают из соревнований. Решающим является общее количество побед в данном круге. Если спортсмены набрали одинаковое количество побед, то место определяется путем выявления лучшей разницы нанесенных и полученных ударов. Если и в этом случае победитель не будет выявлен, проводится перебой. В командных встречах проводится лишь один перебой команд-участниц (за 1-е место). В соревнованиях по круговой системе после проведения промежуточных, четвертьфинальных и полуфинальных соревнований 6 фехтовальщиков попадают в финал. В соревнованиях с прямым выбыванием за 2 круга выбираются 32 или 16 спортсменов, каждому из которых назначается соперник для первого боя в соответствии с местом, занятым в промежуточном круге. У проигравшего есть еще один шанс, но после второго поражения он выбывает из соревнований. В финал попадают всего 6 спортсменов (4 непосредственно и 2 спортсмена после второго боя). Финальные бои по круговой системе проводятся без учета предыдущих результатов. В случае одинакового числа побед и нанесенных и пропущенных уколов проводится перебой. Судейская коллегия состоит из старшего судьи, а в фехтовании на саблях, где нет электрофиксации уколов, из старшего судьи, 4 боковых судей. Старший судья дает команды (на международных соревнованиях на французском языке), наблюдает за боевыми действиями обоих спортсменов, выносит решение о действительности и недействительности уколов, контролирует снаряжение и штрафует за нарушение правил. Решения старшего судьи, которые он выносит после анализа фехтовальной фразы, приведшей к уколу, неоспоримы. В случае необходимости, в соревнованиях на саблях, по обеим сторонам дорожки стоят боковые судьи и следят за тем, чтобы уколы были нанесены по поражаемой поверхности тела. В этом случае при присуждении уколов и определении их действительности старший судья имеет 1,5 голоса, боковые судьи - по 1 голосу.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса устанавливается срок начала (1 сентября) и окончания (31 августа) учебного года (спортивного сезона) с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице № 2.

В таблице № 2 на каждом этапе спортивной подготовки определен минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп при комплектовании.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки

и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 11 | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 1 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «фехтование»;

1. возможен перевод обучающихся из других Организаций;
2. определяется максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающая двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта «фехтование»

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Кировской области по виду спорта «фехтование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы.

Объем Программы (максимальный объем тренировочной нагрузки) по виду спорта «фехтование» на разных этапах спортивной подготовки представлен в таблице№ 3.

Таблица № 3

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

- учебно-тренировочные занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- спортивные соревнования;

- работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- контрольные мероприятия;

- иные виды (формы) обучения.

**Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в виде групповых, индивидуальных, смешанных и иных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется заместителем директора по спортивной подготовке Организации по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятости в общеобразовательных организациях и других учреждениях. Расписание утверждается руководителем Организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах, и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

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

**Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерство |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Организацией в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями или непосредственно Организацией.

**Спортивные соревнования.**

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

Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях при соблюдении следующих требований:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся (спортсменов) положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фехтование»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях,

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

Организация направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и) соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «фехтование», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, которая должна планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовала задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем  
подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего  
этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования - по их итогам комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать призовое место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть  
в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Соревнования в фехтовании по своему характеру делятся на личные  
и командные.

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

Тренер-преподаватель совместно с обучающимся определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст обучающегося;

- стаж занятий в спорте и в фехтовании в целом;

- спортивную квалификацию и опыт обучающегося;

- результаты, показанные обучающимся в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья обучающегося;

- уровень спортивной мотивации обучающегося;

- уровень психологической устойчивости обучающегося, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности обучающегося;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в Организации;

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

В процессе спортивной подготовки в течение учебного года (спортивного сезона) планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

**Работа по индивидуальным планам.**

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Объем индивидуальной спортивной подготовки устанавливается тренером-преподавателем на основе оценки индивидуальных особенностей каждого обучающегося, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия обучающегося в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки пловцов учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности обучающегося; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития обучающегося. На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении обучающихся составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

При разработке индивидуальных тренировочных планов необходимо  
ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год, из них 6 недель – работа в форме самостоятельных занятий в период активного летнего отдыха.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП по виду спорта «фехтование» представлено в таблице № 6

Таблица № 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий

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

Самостоятельная подготовка в учебно-тренировочном процессе составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала (1 сентября) и окончания (31 августа) учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.
2. используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

* перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
* ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
* ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
* ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.
  1. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Основные задачи воспитательной работы:

* формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
* воспитание лидерских качеств, активной жизненной позиции и патриотизма;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья;
* привитие навыков здорового образа жизни;
* формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
* формирование осознанного отношения обучающихся к своему физическому и психическому здоровью.

Для реализации воспитательных задач предусмотрены такие формы воспитательной работы, как беседы, мастер-классы, традиционные спортивные праздники, участие в конкурсах, акциях, соревнованиях на уровне спортивной школы, города, региона, России и пр.

В качестве методов нравственного воспитания применяются методы формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения обучающимися навыков гигиены.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение – выражение поощрительной оценки действий и поступков обучающихся. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера-преподавателя или коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам обучающихся.

Ещё одним методом воспитания является порицание, выраженное в отрицательной оценке действий и поступков обучающегося. Виды порицания разнообразны: замечания, разбор поступка в коллективе.

Наличие сплоченного коллектива является одним из условий формирования личности обучающихся. Этапы формирования коллектива характеризуются наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны тренера-преподавателя. Активно поддерживая эти требования, обучающиеся сами предъявляют их к остальным членам коллектива. Формируются положительные взаимоотношения, идет закрепление традиций коллектива. Обучающиеся учатся предъявлять требования сами к себе.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Деятельность тренера-преподавателя будет значительно эффективней, если социальными партнерами станут родители обучающихся. Основными направлениями работы тренера-преподавателя с родителями являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

- вовлечение родителей в образовательный процесс через демонстрацию достижений обучающихся (открытые занятия);

- создание системы совместного досуга обучающихся и родителей через организацию праздников, соревнований;

Взаимодействие обучающихся и взрослых на серьезной профессиональной основе способствует развитию индивидуальности.

Прогнозируемый результат работы с родителями - это высокая степень удовлетворенности родителей качеством образовательной услуги. Формой контроля данного результата может служить: анкетирование родителей, положительные отзывы о работе тренера-преподавателя.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 2 к Программе.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающемуся, вреда здоровью обучающегося, морального и генетического ущерба обществу.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке раздел «Антидопинг» на сайте Организации со всеми необходимыми препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде Организации. Также актуализирован материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- доведение до обучающихся сведений о последствиях применения допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- ознакомление обучающихся основам антидопинговой политики;

- проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга;

- увеличение количества обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В Организации мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, проводятся ежегодно в форме бесед, игр, уроков, викторин, семинаров, лекций, видео-уроков и пр. для обучающихся и тренеров-преподавателей, а также родительских собраний. В работе с фехтовальщиками широко применяется ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Организации и тренеров-преподавателей, применяется разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3 к Программе.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «фехтование».

* 1. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий является обязательным, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки. Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Возможность познакомить обучающихся со спецификой работы тренера-преподавателя может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь самостоятельно регистрировать спортивные результаты;

- уметь вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе соревнований в группах начальной подготовки совместно с тренером-преподавателем;

- участвовать в судействе соревнований в роли судьи-секретаря;

- уметь судить соревнования в качестве судьи.

Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать задание изучить правила соревнований по фехтованию, отметить при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по фехтованию должно проходить последовательно от раздела к разделу. Также необходимо научить анализировать выступления обучающихся в соревнованиях, причины дисквалификации участников соревнований в связи с нарушениями правил соревнований.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь самостоятельно построить группу перед началом учебно-тренировочного занятия;

- уметь самостоятельно составить конспект и провести разминку на учебно-тренировочном занятии в группе начальной подготовки;

- уметь определить и исправить техническую ошибку при выполнении соответствующего упражнения;

- уметь самостоятельно составить конспект и провести учебно-тренировочное занятии в группе начальной подготовки;

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими обучающимися.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по фехтованию;

- уметь вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе официальных соревнований совместно с тренером-преподавателем;

- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи-секретаря;

- пройти практику спортивного судейства;

- выполнить требования к прохождению теоретической подготовки и требования к сдаче квалификационного зачета.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории – юный судья по виду спорта «фехтование», для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории – судья третьей категории по виду спорта «фехтование».

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь самостоятельно составить конспект учебно-тренировочного занятия, отвечающий поставленной задаче;

- уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки и в группе учебно-тренировочного этапа,

- уметь определить и исправить техническую ошибку при выполнении соответствующего упражнения;

- уметь руководить группой обучающихся на соревнованиях.

Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице № 7

Таблица № 7

План инструкторской и судейской практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Форма проведения мероприятия | Наименование мероприятий | Этап спортивной подготовки |
|  | **Судейская практика** |  |
| Теоретические занятия | Изучение правил соревнований по виду спорта «плавание» | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Практические занятия | Анализ выступления обучающихся в спортивных соревнованиях с целью выявления причин нарушения правил соревнований. |
| Практические занятия | Хронометраж заплывов на разные дистанции (умение пользоваться секундомером, правильно регистрировать результаты заплыва). |
| Практические занятия | Оформление протокола соревнований |
| Практические занятия | Приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных соревнований и иных спортивных мероприятий.  Стремление получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
|  | **Инструкторская практика** |  |
| Теоретические занятия | Получение обучающимися начальных знаний спортивной терминологии,  составление конспекта учебно-тренировочного занятия | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Практические занятия | Самостоятельное проведение обучающимися отдельных частей занятия в группе начальной подготовки с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
|  | **Судейская практика** |  |
| Теоретические занятия | Знание правил проведения соревнований по виду спорта «плавание" и основ организации и проведения соревнований. | этап совершенствования  спортивного  мастерства, этап высшего спортивного  мастерства |
| Практические занятия | Самостоятельное составление положения для проведения первенства школы по плаванию. |
| Практические занятия | Самостоятельное оформление протокола спортивных соревнований |
| Практические занятия | Прохождение практики спортивного судейства в качестве судьи при участниках, судьи на повороте, судьи на дистанции, судьи-секундометриста (хронометриста). |
| Практические занятия | Выполнение требований к прохождению теоретической подготовки и требований к сдаче квалификационного зачета. |
| Практические занятия | Выполнение требований на присвоение судейской категории – юный судья по виду спорта «плавание» | этап совершенствования  спортивного  мастерства |
| Практические занятия | Выполнение требований на присвоение судейской категории – судья третьей категории по виду спорта «плавание». | этап высшего спортивного  мастерства |
|  | Инструкторская практика |  |
| Теоретические занятия | Получение обучающимися углубленных знаний спортивной терминологии, умение составлять конспект занятия | этап совершенствования  спортивного  мастерства, этап высшего спортивного  мастерства |
| Практические занятия | Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в группе начальной подготовки и в группе учебно-тренировочного этапа. |
| Практические занятия | Руководство обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |

В годовом учебно-тренировочном плане на каждом этапе спортивной подготовки определен объем (в часах) инструкторской и судейской практики. (Приложение №1 к Программе).

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

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

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные медицинские осмотры (при определении допуска к спортивным мероприятиям);

- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- этапные и текущие медицинские обследования;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом и местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

− контроль питания обучающихся и использования ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнением больших по объему и интенсивности нагрузок, сохранением высокой работоспособности и невозможна без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

**Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов, используемых в учебно-тренировочных занятиях;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение пауз отдыха, их продолжительности;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;

- переключение внимания, мыслей, применение отвлекающих мероприятий;

- внушение;

- психорегулирующее учебно-тренировочное занятие.

**Медико-биологические средства восстановления*:***

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем возрасте;

- рациональные режимы дня и сна, питания;

- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

**Физиотерапевтические средства:**

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов продолжительностью 2-3 мин;

- ванны хвойные, жемчужные, солевые;

- бани – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- аэронизация, кислородотерапия;

- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них водной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося (спортсмена), поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований, но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения

восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки  (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических и физиотерапевтических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации)  (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических и физиотерапевтических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования | 1 раз в 6 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических и физиотерапевтических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |

**III. Системы контроля**

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятии спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «фехтование»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап ( этап спортивной специализации).

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фехтование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;

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

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

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее –тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

3.3. После каждого года спортивной подготовки, для проверки результатов освоения Программы, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «фехтование» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9, 10, 11, 12

Таблица 9

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

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

Таблица 10

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее  +5 | не менее  +6 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее  160 | не менее 145 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее  18 | не менее  9 |
| 1.4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее  4 | не менее  - |
| 1.5 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее  - | не менее  11 |
| 1.6 | Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее  32 | не менее  27 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Челночный бег 4х14 м | с | не более  16,0 | не более  16,4 |
| 2.2 | Челночный бег 2х7 м | с | не более  5,4 | не более  7,0 |
| 2.3 | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м | количество раз | не менее  14 | не менее  13 |
| 2.4 | Исходное положение-упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м | с | не более  5,6 | не более  5,8 |
| 2.5 | Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м | с | не более  5,6 | не более  5,8 |
| 2.6 | Бег 14 м | с | не более  3,8 | не более  4,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряд – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

Таблица 11

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | юниорки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее  42 | не менее  16 |
| 1.2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее  +13 | не менее  +16 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее  230 | не менее  185 |
| 1.4 | Поднимание туловища лежа на спине  (за 1 минуту) | количество раз | не менее  50 | не менее  44 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег на 14 м | с | не более  3,6 | не более  3,8 |
| 2.2 | Челночный бег 4х14х | с | не более  14,4 | не более  15,6 |
| 2.3 | Челночный бег 2х 7 м | с | не более  5,2 | не более  6,8 |
| 2.4 | Челночный бег в течение 1 минуты на отрезке 14 м | количество раз | не менее  15 | не менее  14 |
| 2.5 | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее  680 | не менее  540 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Таблица 12

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | юниорки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее  42 | не менее  16 |
| 1.2 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее  +13 | не менее  +16 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее  230 | не менее  185 |
| 1.4 | Поднимание туловища лежа на спине  (за 1 минуту) | количество раз | не менее  50 | не менее  44 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег на 14 м | с | не более  3,4 | не более  3,6 |
| 2.2 | Челночный бег 4х14х | с | не более  14,0 | не более  15,4 |
| 2.3 | Челночный бег 2х 7 м | с | не более  5,0 | не более  6,6 |
| 2.4 | Челночный бег в течение 1 минуты на отрезке 14 м | количество раз | не менее  16 | не менее  15 |
| 2.5 | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее  720 | не менее  580 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивное звание «Мастер спорта» | | | |

**IV. Рабочая программа по виду спорта «фехтование»**

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

**Этап начальной подготовки**

(до года и свыше года для возрастной группы 8-10 лет).

Основная педагогическая задача: ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями. Ознакомление с главными средствами фехтования, и первоначальная практика ведения боя.

Используется облегченное и укороченное оружие.

***Приемы*** ***и*** ***действия,*** ***тактические*** ***умения,*** ***тактические*** ***знания, предусмотренные для освоения:*** боевая стойка; держание оружия; шаг назад;шаг вперед;серия шагов вперед; серия шагов назад; полувыпад;выпад;закрытие из полувыпада назад; закрытие из выпада назад; позиция 6-я; позиция 4-я;позиция 5-я ;соединение 6-е; соединение 4-е; салют; шаг вперед и полувыпад; шаг вперед и выпад; имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте; имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка; вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола; круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола; круговые движения клинком в верхних позициях; вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола; перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю; перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е; укол прямо, стоя на месте (с выпадом), владея 6-м соединением; укол прямо, стоя на месте (с выпадом), владея 4-м соединением; батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте; атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с выпадом; батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте; атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с выпадом; перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте; атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с выпадом; перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте; атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с выпадом; защита 4-я из 6-го соединения без ответа; защита 6-я из 4-го соединения без ответа; защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол; 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 выпадом (шагом вперед и выпадом); атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с выпадом (шагом вперед и выпадом).

***Специальные термины:*** рапира;

сабля; рукоятка; гарда; гайка; клинок;

острие клинка;

части клинка (сильная, средняя, слабая); лезвие сабли;

боевая стойка; шаг вперед; шаг назад; выпад;

закрытие с выпада назад; показ укола;

укол прямо;

удар по маске (в сабле);

удары по правому и левому боку в сабле; позиция 6-я (3-я в сабле);

позиция 4-я; перемена позиций; соединение 6-е; соединение 4-е;

соединение 3-е (в сабле); перемена соединений; салют;

дистанция; атака; защита; перевод; батман.

**Методические рекомендации к проведению занятий на этапе начальной подготовки и специфические особенности проведения занятий**

***Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.***

Многое из того, что необходимо учитывать в работе с 6-7-летними обучающимися вполне актуально и для детей постарше в возрасте 8 лет. Известно, например, что девятилетний ребенок уже может сознательно проявлять волевые усилия при условии возникновения (формирования) соответствующей мотивации. Увлеченность ребенка, направленная тренером-преподавателем в русло технико-тактического совершенствования, может трансформироваться в хорошие спортивные результаты уже на этапе начальной подготовки.

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

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

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

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

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

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

Говоря об интеллектуальной активности и способности к самоанализу качества выполняемых действий, следует отметить, что с 8 лет дети далеко не всегда способны точно оценивать тактические действия в поединке, как свои, так и противника. Это относится и к допущенным техническим и тактическим ошибкам.

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

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

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

***Специфические особенности проведения занятий.***

Основная направленность обучения и тренировки юных фехтовальщиков на возрастном этапе начальной подготовки (8-10 лет**)** заключается во всестороннем совершенствовании двигательных качеств как моторной основы освоения приемов и применения их в поединках. При этом специализация двигательной тренировки юных фехтовальщиков 8-10 лет должна проходить с учетом значимости каждого из физических качеств в общей структуре применения действий в поединке. Из этого следует, что в группах начальной подготовки спортивных школ, особенно на первом году тренировки, объемы упражнений, направленных на специализацию скоростных качеств, быстроты одиночного движения и двигательных реакций, должны превалировать. Это, в первую очередь, относится к простой реакции, реакции выбора из двух вариантов действий и реакции на движущийся объект (дистанция до противника и его оружие). Важна также и стабилизация времени двигательных реакций в различных условиях, в том числе и предельно напряженных психически. Немаловажно при этом совершенствование координационных способностей и их составной части – специальной ловкости при выполнении комбинаций приемов нападения и маневрирования, сочетаемых с управлением оружием.

***В фехтовании на шпагах*** специальная ловкость выражается в проникновении острием клинка к поражаемой поверхности сквозь защитные движения оружием противника, в поисках таких ситуаций, которые позволяют опередить сближающегося противника или оказаться в положении, когда возникает возможность нанести укол в руку, избегая встречного укола. При этом важна минимальная амплитуда колебания клинка по пути к поражаемой поверхности противника. Специальная координация проявляется также:

−в оптимальном сочетании быстроты выполнения движений оружием и приемов нападения и маневрирования;

−в неосознанном выборе таких положений тела в ближнем бою, которые позволяют действовать с максимальной эффективностью;

−в целевой точности укола при возникновении нестандартных боевых ситуаций.

−в достижении оптимальной дистанции до противника, что также можно считать функцией координационных способностей.

Среди опорных признаков специализации подготовки юных фехтовальщиков на шпагах важными следует считать особенности применения средств единоборства в соревновательных поединках. Так, большинству шпажистов на этапе начальной подготовки свойственны недостатки в объемах используемых действий. Юные шпажисты, ведя поединки, нередко забывают про контроль линии укола, отличаются откровенно узким составом тактических умений подготовки и применения действий, злоупотребляют намерениями опередить противника. Среди средств передвижений практически не используют комбинации приемов нападения и маневрирования, ограничиваясь в большинстве случаев только выпадом. Крайне редко применяют атаки с финтом. Практически не используют атаки на подготовку, повторные и ответные атаки.

В структуре опорных признаков подготовки юных шпажистов следует брать во внимание уровни взаимосвязей между показателями применения действий и сенсомоторными свойствами спортсменов. Так, результативность атак на данном возрастном этапе также, как и у рапиристов, взаимосвязана с силой мышц предплечья и кисти и, помимо того, со скоростно-силовыми и координационными способностями. Данная корреляционная связь указывает на необходимость использования общих упражнений и упражнений с оружием для специализации силы мышц, управляющих клинком.

Основная форма тренировочной работы с начинающими фехтовальщиками –групповые практические и теоретические занятия. Предусматривается также выполнение домашних заданий, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Планируемая на каждом занятии учебно-тренировочная работа включает в себя все разделы подготовки фехтовальщика. Теоретическая подготовка направлена на освоение знаний о фехтовании как виде спортивного единоборства, уровне его развития в стране, специализированных характеристиках применяемых действий в типовых ситуациях противоборства с противником, правилах ведения боя и судейства, требованиях к физической подготовленности, поведению и личной гигиене. Теоретическая подготовка осуществляется во время плановых тренировок по предложенной тематике, обычно в конце занятий или по завершении боевой практики.

Технико-тактическая подготовка направлена на овладение типовыми положениями и движениями, приемами маневрирования, атаками, защитами с ответом и контратаками. Техническое совершенствование строится на основе последовательного повышения качественных требований к противоборству с противником в ситуациях простого реагирования, взаимоисключающего выбора, переключения при выполнении действий с заданной быстротой, глубиной, ритмом в ситуациях с пространственно-временной неопределенностью, при возникновении рефлекторных помех. Тактическая подготовка предусматривает овладение умениями адекватно действовать в неожиданных ситуациях, умениями действовать преднамеренно в типовых ситуациях, использовать подготавливающие действия – разведку, маскировку, вызовы, помехи. Строить поединки наступательно и оборонительно, вести их на различной дистанции и положения оружия.

Психологическая подготовка направлена на создание предпосылок к ускорению переноса осваиваемых действий в условия боя, специализации проявления двигательных реакций, развитие устойчивости к рефлекторным и эмоциональным помехам, реализацию в упражнениях и соревновательных боях установок тренера-преподавателя.

Физическая подготовка направлена на овладение широким кругом необходимых двигательных навыков для их проявления в изменяющихся дистанционных и моментных ситуациях боя, воспитания качеств, важнейшими среди которых являются быстрота и ловкость. Основными средствами физической подготовки фехтовальщика принято считать спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта, соревновательные упражнения и задания на целевую точность уколов в мишень, разновидности упражнений возрастной ступени комплекса ГТО.

1. Для специализации проявлений двигательных качеств в широком диапазоне используются упражнения в совершенствовании передвижений, приемов нападения и маневрирования и их сочетания в комбинации, а также: количественные и качественные установки (на быстроту и глубину нападений, их продолжительность) при выполнении упражнений с партнером, ведении поединков.

В работе с начинающими фехтовальщиками 8-9 лет в формате групповых занятий для освоения техники фехтования используется, в основном, взаимодействие с партнером в виде упражнений с взаимопомощью, рипостной игры (игровые упражнения в защитах и ответах), упражнений в контрах, учебно-тренировочных и соревновательных боев по заданию с определенными установками тренера. Проводя групповую тренировку, тренер обязательно должен обращать внимание на качество освоения техники приемов и выбирать отдельных детей для исправления ошибок во время индивидуального учебно-тренировочного занятия, сообщая им определенные знания по технике и тактике применяемых в упражнениях действий. Отдельно, как во время специальной разминки, так и в виде самостоятельной части тренировки используются упражнения на подсобных снарядах (мишень, манекен, зеркало, тренажер), а также самостоятельное выполнение приемов нападения и маневрирования, которые могут проводиться и в общем строю по команде тренера-преподавателя серийным и поточным методом.

Многолетний опыт работы с начинающими фехтовальщиками на шпагах указывает на необходимость соблюдения следующих положений в процессе освоения и совершенствования средств единоборства.

1. Освоение приемов фехтования на шпагах начинается с техники укола прямо (если обучающиеся уже обучены боевой стойке и приемам передвижений). Упражнения для освоения:

−имитация укола прямо, стоя на месте;

−укол прямо в мишень с ближней, средней и дальней дистанции;

−укол прямо в мишень со средней дистанции после шага вперед (назад), с шагом вперед, с шагом назад.

Подобная схема должна выдерживаться и в индивидуальном учебно-тренировочном занятии при изучении техники выполнении укола прямо, стоя на месте, после шага вперед (шага назад) с шагом вперед и с шагом назад.

2. Упражнения, проводимые на месте, без необходимости сохранять дистанцию до «противника», должны применяться в минимальных объемах. Как только визуально определяется первичный навык освоения приема, следует сразу же переходить к маневрированию с установкой на сохранение дистанции.

3. В процессе освоения техники атак в упражнениях с партнером следует использовать их тактические разновидности, применяя изучаемую атаку в виде основной, повторной, ответной атаки и атаки на подготовку.

4. По мере формирования устойчивой техники выполнения атаки можно давать установки на чередование данной атаки с защитой с ответом или контратакой. Например, обучающийся выполняет подготавливающее отступление с шагом назад от атаки противника. В данной ситуации он может применить защиту с ответом или, отступив, совершить ответную атаку.

5. Вначале осваиваются верхние прямые защиты с ответом, затем их круговые аналоги. По мере освоения прямых защит целесообразно давать установки на чередование прямой и круговой защиты с ответом от нападения в верхний сектор. Далее можно чередовать верхние полукруговые защиты с ответом, выполняемые из исходного положения в нижней позиции.

6. Совершенствование защит с ответом в упражнениях с партнером можно также выполнять с установкой на чередование заданной защиты с ответом и ответной атакой.

7. Совершенствование уже освоенных атак всегда требует соответствующих тренерских установок на их чередование в учебных поединках. Например, атаки уколом прямо и атаки с финтом прямо и уколом переводом, выполняемые с различной дистанции.

8. Совершенствование хорошо освоенных действий наступательного и оборонительного характера в индивидуальном уроке следует сочетать с формированием помехоустойчивости, создавая внезапные для обучающегося пространственно-временные помехи в виде изменяющейся дистанции, положения оружия, встречных нападений тренера, выполняемых на начало атаки (ответа) или в момент ее завершения.

Общим результатом освоения техники приемов нападения и маневрирования на этапе начальной подготовки следует считать устойчивость положения боевой стойки при выполнении приемов передвижения и средств нападения: выпад, шаг вперед и выпад, скачок вперед и выпад, выпад + выпад.

Отсутствие ошибок в виде заваливания коленей внутрь в боевой стойке; локтя вооруженной руки, выходящего за вертикальную проекцию линии туловища; замаха клинком (взятие оружия на себя) при выполнении выпада; недостаточного толчка сзади стоящей в боевой стойке ногой; чрезмерная профильность туловища в боевой стойке; движения, выполняемые по инерции и др.

Движения оружием при реализации атакующих и защитных действий должны соответствовать пространственно-временным параметрам школьной техники с учетом правильных кинематических, ритмических, и динамических характеристик движений звеньями тела и оружия, как это представлено в различных советских и российских учебниках и методических пособиях.

Освоенность тактических умений должна выражаться в способности устойчиво сохранять дистанции до противника, использовать отдельные средства подготавливающих действий в виде ложных нападений, ложных ответов, вызовов противника на определенные действия. При этом обучающийся должен уметь преднамеренно атаковать, преднамеренно защищаться, применять защиты в условиях альтернативного выбора.

Что касается индивидуальных особенностей поведения обучающегося во время поединка, то на первом и втором годах начальной подготовки преждевременно давать прогностические оценки относительно будущего мастерства юного фехтовальщика. Важно, чтобы он правильно представлял тактическую сущность поединка с противником и сохранял при этом спокойствие и выдержку, не позволяя себе неадекватных действий.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**До трех лет обучения – период углубленной тренировки (возраст 11-13 лет)**

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения:серия шагов вперед и назад; выпад и закрытие вперед; выпад 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; скачок вперед; скачок вперед и выпад.

Фехтование на шпагах:

уколпрямов туловище из 6-гонейтральногосоединения (сохранять соединение при нанесении укола);

уколпрямов туловище из 4-гонейтральногосоединения (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 6-го и 4-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 из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо 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 и укол прямо в руку сверху;

атаки двойным переводом из верхних соединений уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор;

контратака уколом в руку сверху с шагом назад;

контратаки переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) 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 от атаки (выполнения контратаки в фехтовании на шпагах и саблях);

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-преподавателя);

применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя);

выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движения клинком, и достигая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя);

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

выполнение атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки переносом ударом по левому боку, представляя до их начала направление движения клинком, и избегая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя);

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

***Специальные термины:*** шпага;

уколы в шпаге:

- в туловище;

маску;

руку;

- ногу;

удар по руке в сабле;

уколы во внутренний и наружный секторы; удары в сабле по правому и левому боку;

контрзащита;

контрответ;

рукоятка (шпаги) прямая;

рукоятка «пистолет»;

к бою готовься! Начинайте! Стоп!;

боевая дорожка;

линия начала боя;

линия границы;

боковая линия;

атака правильная;

ответ правильный;

атаки обоюдные;

встречный запаздывающий укол;

своевременный укол (удар в сабле);

аппарат-электрофиксатор; электрокуртка;

личный шнур (кабель).

***Тактические знания и тактические качества***

Тактические знания.

Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается обучающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем, при освоении необходимых в начальном обучении терминов раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких как перемены позиций и соединений.

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

−поражаемая поверхность;

−секторы и основные способы нападений; −пространство поля боя;

−продолжительность поединков;

−установленное количество уколов или ударов для достижения победы.

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

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

−атаки в открытый сектор;

−прямой защиты и ответа;

−атаки переводом (переносом);

−атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;

−атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом (ударом) в открываемый сектор.

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

Важны тактические указания тренера по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам. При этом необходимо напоминать обучаемому, что, маневрируя, подготавливая или ожидая начало схватки, следует постоянно контролировать дистанцию до противника, чаще использовать в поединках атаки, как наиболее результативный способ нападения для достижения победы. Однако подчеркивается обязательный характер владения и средствами противодействия атакам (прежде всего защитами с ответом), тем более реагируя на неожиданные атаки со стороны противников. При этом обучающиеся должны знать, что при подготовке собственной атаки возможна атака или контратака со стороны противника, а выполнение защиты оружием для нанесения ответа наиболее эффективно с одновременным отступлением.

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 серией шагов вперед и выпадом.

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

−совершить простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;

−атаковать с финтом (финтами) защищающегося противника;

−защититься и нанести ответ противнику, совершающему простую атаку;

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

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

−атак уколом прямо и атак переводом;

−атак с финтом в открытый сектор и переводом в открываемый сектор; −атак с батманом и уколом прямо и атак с батманом и переводом.

В свою очередь, фехтовальщикам на шпагах и саблях необходима конкретизация сектора атак (контратак) для их завершения в туловище (маску в сабле) или в вооруженную руку.

Тактические качества.

Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием. Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и не интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении. Затем дети пытаются предвидеть свое будущее, не задумываясь об усилиях, необходимых для достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей может служить определенным стимулом для проявлений активности в занятиях спортом.

Должны учитываться формирующиеся взаимоотношения между ними, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемаринов), постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать, поочередно поощрять, так как дети любят чувствовать свою значимость и, тем самым, приобретают уверенность в себе.

Важными установками становятся проявления дисциплинированности, первоначально на основе выполнения правил поведения в фехтовальном зале, умения обращаться с оружием и т.д. Формирование дисциплинированности на уроке фехтования и организованности, старательности при выполнении упражнений создает основу для дальнейшего развития тактических качеств.

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

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

**Методические рекомендации к проведению занятий в период углубленной тренировки.**

Период углубленной тренировки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. Это, прежде всего, выполнение защит с выбором на зрительный сигнал, атак и ответов с опорой на тактильные ощущения в фехтовании на рапирах и шпагах сначала на месте, а затем при изменяющейся дистанции. Наряду с этим продолжается процесс повышения функциональных возможностей детей, от которых напрямую зависит качество и быстрота освоения техники приемов и тактики их боевой реализации. На занятиях с 11-летними фехтовальщиками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки, они позволяют также снизить количественные потери среди обучающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

В возрасте 10 лет начинается пубертатный период и поэтому у обучающихся изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может стать причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций, имеющих протяженность и пространственные амплитуды в управлении оружием. Ухудшается пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в координационных способностях. Затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением. Это происходит потому, что юные фехтовальщики еще трудно концентрируют внимание на объекте (оружие противника, дистанция до него) в сочетании с реализацией намерений атаковать или обороняться. Отмечается низкий самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценку допускаемых ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

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

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

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

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

Подобные стандарты достигаются использованием разнообразных исходных положений оружия перед выполнением приемов, а также в условиях отступлений или сближений с партнером (противником), в том числе неожиданных. Немаловажно одно и то же действие (например, укол переводом в фехтовании на рапирах) выполнять в виде основной атаки, повторной, ответной, атаки на подготовку. В преднамеренных, экспромтных и преднамеренно-экспромтных действиях. В условиях тренерских установок на ведение позиционно-маневренных, скоротечно-выжидательных и наступательно-оборонительных схваток.

**Свыше трех лет обучения – период спортивной специализации (возраст 14-15 лет)**

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

Фехтование на шпагах: позиции 8-я и 7-я, 1-я и 2-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;

−финт уколом прямо в руку сверху и укол в бедро (стопу); −батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;

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

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

−захват (батман) в 7-е (8-е) соединение и укол прямо в руку снизу;

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

−батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу; повторные атаки:

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

−двойной перевод из 4-го (6-го) соединения уколом в руку (туловище); −уколом в руку с углом вниз;

−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; атаки после подготавливающего отступления:

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

−двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный секторы; атаки на подготовку:

−батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу; −перевод «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение; атаки второго намерения, завершаемые:

−прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо; −повторной атакой двойным переводом в туловище;

−повторной атакой уколом с углом в руку снизу;

−ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) −захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище; защиты:

−1-я и 2-я;

−защиты верхние и нижние со сближением; ответы:

−прямо (переводом) в туловище, бедро, стопу; −с оппозицией в туловище, бедро, стопу;

−в кисть, предплечье переводом;

−в туловище (внутрь и кнаружи) прямо или переводом с оппозицией; контрзащиты:

−верхние прямые (4-я, 6-я) и ответ прямо;

−верхние круговые (4-я, 6-я) и ответ переводом в туловище; контратаки:

−переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;

−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;

−контратаки второго намерения, завершаемые: −прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо;

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

−ремизом в руку сверху;

−уколом в бедро или голень из 7-й, 8-й защит в ближнем бою; −переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения;

−с уклонением вниз и уколом в туловище;

−уколом в маску с отведением назад впереди стоящей ноги; −уколом прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиции;

−переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединений;

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

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

−уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю); −уколом в туловище с уклонением вниз.

***Тактические умения:***

маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов;

преднамеренно атаковать противника, совершающего: −подготавливающий показ укола;

−перемену позиции, вход в соединение; −медленно и коротко отступающего;

−длинно сближающегося;

−реагирующего определенной защитой; преднамеренно защищаться:

−от коротких атак противника с выбором и наносить ответы; −от простых ответов и контрответов в определенный сектор; преднамеренно контратаковать:

−атаки с батманом (захватом) в определенный сектор; −атаки с финтами излишней продолжительности;

−излишне длинные атаки;

преднамеренно контратаковать ударом (уколом) во внутренний и наружный сектора:

−атаки с батманом (захватом) в верхние соединения; −атаки с несколькими финтами;

преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника (шпага, сабля);

экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы; противодействовать контратакам:

−простыми атаками;

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

разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом (переносом – в сабле). Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола (удара);

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

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

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

разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку;

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

вызывать простые ответы во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) 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 (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа;

маскировать:

−защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;

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

−атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;

−атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;

−атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара;

различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку;

переключаться:

−от защиты к атаке с одним финтом;

−от защиты к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске – в сабле); −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;

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

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

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

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

***Специальные термины:***

поражаемая (непоражаемая) поверхность; скачок;

сектора нанесения уколов (ударов в сабле); сильная часть клинка;

средняя часть клинка; слабая часть клинка; атака на подготовку;

атака после отступления на атаку противника; укол из положения «оружие в линии»;

атака с задержкой; захват;

схватка боевая; игра оружием;

имитация нападений и защит; ремиз;

защита полукруговая;

батман (захват) полукруговой; тройной перевод.

***Тактические знания и тактические качества.***

Тактические знания.

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

−исходные положения клинков;

−предстоящее реагирование или не реагирование противника на начало нападения;

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

−исходная дистанция между фехтовальщиками.

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

−атак, предназначенных для начала схватки; −повторных атак;

−атак на подготовку; −атак ответных.

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

Сообщая обучаемым тактические знания о подготавливающих действиях, следует, прежде всего, обосновать назначение маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки.

Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические поводы для разведывания оборонительных намерений и реагирований противников и, в частности, определяющих вероятность применения определенной защиты или длины оборонительного маневра. А в целях обороны должны учитываться потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

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

Для успешного применения обучаемыми действий маскировки первоначально необходимо знать об эффективности ложных отступлений и сближений с различной длиной для последующих атак или защит с ответом. В свою очередь, для вызовов противника на атаку в определенный сектор также эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реагирований в определенную сторону. Вместе с тем, наибольший эффект для первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание обучаемыми необходимости не реагировать на движения противника, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начальной фазе нападений.

Тактические качества.

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

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

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

**Методические рекомендации к проведению занятий в период спортивной специализации.**

***Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий***

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

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

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

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

***Основная педагогическая задача: освоение базовых действий, адаптация к*** ***условиям соревнований, расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения, коррекция тактических моделей ведения боя.***

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

Расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения проходит в форме индивидуального урока, упражнений с партнером и учебно-тренировочных боев по заданию. Спортсменам даются установки на применение действий, которые ранее ими не использовались, разъясняется, какими подготавливающими средствами следует воспользоваться для реализации действия, какие ситуации необходимо создать, маневрируя и управляя оружием. Однако прежде подобные ситуации моделируются в индивидуальном уроке и затем апробируются в упражнениях с партнером. Коррекция тактических моделей ведения боя характерна для данного возрастного периода в связи с формированием индивидуального стиля боя у юных фехтовальщиков. Поэтому тренировка должна включать в себя значительные объемы установок на ведение наступательных или оборонительных схваток, выжидательных или скоротечных, маневренных или позиционных единоборств, в зависимости от индивидуальных склонностей фехтовальщика. Учитываются также индивидуальные двигательные и психофизиологические особенности обучающихся. Особый методический упор на данном возрастном периоде необходимо делать на совершенствование специальной выносливости, поскольку у кадетов довольно много соревнований, бои в которых в основном ведутся на 15 уколов (ударов), что является значительной нагрузкой на организм спортсмена, и утомление становится серьезной помехой перед полуфинальными и финальными боями.

В возрасте 13-15 лет начинают падать темпы роста длины тела и его пропорции приближаются к пропорциям взрослых. Без специальной тренировки способность к овладению сложной координации движений развивается до 14 лет, максимальный рост силы и быстроты движений – до 15 лет. При этом следует учитывать расхождение сроков пубертатных скачков у акселератов и ретардантов. В этом возрасте успешно проходит специализация психофизиологических функций, в результате которой у подростков сокращается и стабилизируется время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Точнее предвосхищаются время и расстояние до движущегося клинка противника и дистанции в поединке. Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений, а также кинематику и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления за счет сокращения времени восприятия и переработки информации о действиях противника. Адаптируется процесс формирования тактических намерений и принятия решений в условиях дефицита времени.

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

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

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

***Ключевые*** ***факторы*** ***технико-тактического*** ***оснащения*** ***на*** ***учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).***

Особенности данного возрастного этапа состоят в том, что двигательная подготовка, помимо решения общих задач, должна быть также направлена на сглаживание последствий пубертатных влияний на темпы и качество освоения типовых средств единоборства. Следовательно, объемы двигательной нагрузки и ее содержательная составляющая должны быть в отдельных случаях персонализированы и учитывать функциональные и весоростовые показатели обучающихся. При этом требования к функциональной тренированности должны быть довольно высокими, ибо она обеспечивает надежную переносимость нагрузки и быстрое восстановление фехтовальщика.

У фехтовальщиков на шпагах отмечаются завышенные объемы атак уколом в туловище при недостаточном варьировании нападений в предплечье и кисть, низкие объемы применения ответных и повторных атак. Слабо сформирована техника контрзащит с контрответом. Частое несоблюдение линии оппозиции при реализации уколов во внутренний сектор.

Кроме уже обсужденных особенностей применения действий у фехтовальщиков на шпагах на этапе углубленной тренировки ванными показателями для специализации технико-тактической подготовки следует считать:

−скоростно-силовые качества; −силу мышц кисти;

−длину тела спортсмена;

−вероятностное прогнозирование; −восторженность;

−возбудимость;

−реакцию выбора из двух сигналов; −точность реакции предвосхищения.

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

**Этап совершенствования спортивного мастерства (возраст 16-18 лет)**

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

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 (удвоенным) переводом на попытку противника завладеть верхним соединением;

атаки с завязыванием:

−из 4-го в 8-е соединения 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 во внутренний (наружный) 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 (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;

контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом переводом в туловище;

контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы 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.

***Специальные термины:***

атака комбинированная; батман проходящий; бой ближний; столкновение;

укол с углом; бой ближний;

бой наступательный; бой оборонительный; бой маневренный; бой позиционный; бой выжидательный; бой скоротечный;

действие однотемповое (двухтемповое, трехтемповое, многотемповое); действие с переключением;

действие преднамеренное; действие экспромтное; действие первого намерения; действие второго намерения; комбинация действий.

***Тактические знания и качества.***

Тактические знания.

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

В оценке боевых действий учитываются моментные и ритмические параметры их выполнения (начало или завершение, ускорение или замедление, возможная задержка), направления движений оружием и характер взаимодействий с оружием противника (сектор 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 установленный сектор, с выбором сектора, с переключением к парированию контратаки или нападению в открывающийся сектор).

Дополнительной информацией о защитных действиях являются понятия о конкретных защитах, отражающих нападение в определенный сектор, обобщающих защитах, а также защитах с выбором.

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

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

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

−отступлений или сближений различной длины;

−сближений с заметной или малозаметной стартовой фазой; −вращательных или боковых перемещений туловища;

−преждевременных коротких встречных нападений.

Изучаются тактические характеристики построения боев, относящиеся к инициативе начала схваток (наступательно или оборонительно), использованию пространства фехтовальной дорожки (маневренно или позиционно), времени на подготовку действий (позиционно или выжидательно), тактические особенности применения действий в ближнем бою. В результате формируются тактические модели ведения поединков, предназначенные для противодействия различным по оснащенности боевыми действиями и уровню тактической активности, а также темпераменту противникам. Ускоряется освоение технико-тактических особенностей построения боев, диктуемых условиями и ситуационным разнообразием соревнований. Например, необходимое позиционное и оборонительное ведение боя в начале поединка с незнакомым противником, при недостаточной разминке в промежутках между ступенями турниров, достигнутом значительном преимуществе в счете матча прямого выбывания или командной встречи, приближающемся окончании времени боя с целью сдержать вынужденную наступательную инициативу противника и сохранить соотношение в уколах или ударах.

В свою очередь, ведение наступательного и скоротечного боя требуется для подавления инициативы противника в условиях определившейся эффективности избранной тактики ведения поединка, а также и при необходимости ликвидировать достигнутое противником преимущество в счете матча прямого выбывания или в соотношении уколов (ударов) по ходу командной встречи, при истечении ее продолжительности и др.

Исключительно значимым является понимание многоцелевой тактической составляющей маневрирования, которым реально, в частности:

−усложнить противникам выбор и подготовку моментов для начала атак;

−создать внезапность применяемым собственным атакам и контратакам;

−затруднить противникам реализацию тактических намерений из-за отвлечения их внимания на выбор моментных компонентов применения;

−ставить противников в условия вероятностного появления технического «брака» в движениях оружием и дистанционных ошибок в начальных фазах схваток. В тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение учебно-тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях.

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

Тактические качества.

У фехтовальщика к 16 годам обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

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

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

**Методические рекомендации к проведению учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства**

***Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.***

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

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

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

***Основная педагогическая задача: универсализация технико-тактической подготовки.***

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

Наблюдая за поединками фехтовальщика, можно увидеть, что свои действия в атаках, контратаках или защитах с ответом он выполняет только в определенных, привычных для него ситуациях. Например, атаки с финтами чаще всего – основные, с характерными для каждого эпизода подготавливающими действиями. Примерно то же самое можно отметить и при реализации защит с ответом и контратак. Поэтому, решая задачи универсализации технико-тактической подготовки фехтовальщика, необходимо, в первую очередь, формировать у него навыки применения привычных действий в их вариативном формате, то есть на различной дистанции до противника, из различного положения оружия (своего и противника), а также в наступательных и оборонительных схватках, протекающих маневренно или позиционно, скоротечно или выжидательно. При этом необходимо научить его применять в поединке излюбленные действия с использованием тактических разновидностей нападений, различающихся стартовым моментом (ответные, повторные, на подготовку).

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (возраст 16-18 лет) характерен тем, что наиболее подготовленные и перспективные фехтовальщики могут привлекаться в состав национальных команд и принимать участие в чемпионатах мира и Олимпийских играх, выполняя еще и юношеский спортивный календарь.

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

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

Среди недостатков оснащенности фехтовальщиков на шпагах следует отметить:

−низкую результативность атак с финтами, контрзащит с контрответом;

−невысокую эффективность защит с ответом, основных и повторных атак у прессингующих и обороняющихся обучающихся, что свидетельствует о недостаточной адекватности применения данных средств единоборства по отношению к специфике фехтования на шпагах и связанных с этим технических ошибках при их реализации.

Ключевыми ориентирами для технико-тактической тренировки фехтовальщиков на шпагах могут служить следующие корреляционные связи.

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

Результативное применение защит с ответом, по существу, повторяет уже приведенные взаимосвязи, актуальные для реализации атак. Вместе с тем их удельный вес значительно выше. Так, точность реакции на движущийся объект (предвосхищение) теснее связана с результативностью ответов. То же можно сказать и о вероятностном прогнозировании.

Что касается контратак, то их успешное применение связано, прежде всего, с вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью. Другие свойства обнаружили лишь слабые взаимосвязи(скоростно-силовые качества, длина тела, время простой реакции, доминантность).

Приведенные показатели уровней взаимосвязей между результативностью применяемых действий и психомоторными и личностными свойствами обучающихся приводят к следующему заключению:

−процесс технико-тактического оснащения фехтовальщиков на возрастных этапах подготовки в определенной мере опосредован двигательными, психическими и личностными свойствами. На каждом этапе отдельные свойства и уровни взаимосвязей могут изменяться. Постоянно значимыми на пути спортивного совершенствования остаются вероятностное прогнозирование, точность реакции на движущийся объект, время дифференцировочной реакции, эмоциональная устойчивость.

−выявленные корреляционные связи указывают на необходимость специализации актуальных для каждого возрастного этапа двигательных и психических свойств посредством подбора соответствующих упражнений, в том числе и в процессе индивидуального учебно-тренировочного занятия;

−информация об уровнях взаимосвязей между функциональными и операционными показателями расширяет возможности индивидуального подхода к технико-тактическому оснащению фехтовальщиков;

−учет личностных свойств также способствует индивидуализации технико-тактической подготовки, помогая адекватно формировать стиль боя и оснащать тактическими умениями фехтовальщиков с различными личностными свойствами.

Фехтовальщики на этапе совершенствования спортивного мастерства, особенно те из них, кто входит в состав ближайшего спортивного резерва национальной сборной команды, попадают в систему централизованной профессиональной подготовки. Они участвуют в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях взрослого и юношеского спортивного календаря, что с учетом больших физических и психических нагрузок требует разумного планирования учебно-тренировочного процесса. В этой связи на этапе спортивного совершенствования значительное внимание уделяется двум направлениям в подготовке обучающихся: индивидуализации технико-тактического оснащения и совершенствованию выносливости.

Направленность индивидуализации определяется в целом достоверной информацией об используемом составе средств единоборства, включая оценку частоты применения отдельных действий и их вклада в общую результативность соревновательной деятельности. Не менее важна также коррекция (если есть такая необходимость) применения разновидностей подготавливающих действий, секторов завершения нападений. Для оптимизации тактической подготовленности возможен учет антропометрических данных спортсмена, его скоростных и сенсомоторных качеств, координационных способностей и отдельных свойств личности. При этом следует учитывать, что в практике технико-тактической тренировки фехтовальщиков известны случаи, когда обучающийся отличается откровенно слабыми координационными способностями, однако на фехтовальной дорожке проявляет удивительную фехтовальную ловкость.

Что касается выносливости, то следует иметь в виду: ощутимое утомление у фехтовальщиков, имеющих хорошие показатели двигательной подготовленности, наступает после 10-12 боев с высоким уровнем психической напряженности. Подобная суммарная нагрузка составляет в соревнованиях предварительный тур и два тура прямого выбывания. Таким образом, на крупных турнирах бой за вход в 16 лучших проводится уже на фоне утомления. С учетом этого специализация выносливости должна проводиться в русле совершенствования, в первую очередь, аэробных возможностей, а затем и анаэробных, поскольку отдельные поединки проходят в условиях высокой двигательной интенсивности на фоне кислородного долга.

**Этап высшего спортивного мастерства (возраст 18 лет и старше)**

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

Фехтование на шпагах:

атаки с оппозицией в нижний сектор туловища: 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 соединения 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 в туловище.

−к круговой контрзащите 4-й (6-й) и ответу прямо (переводом);

−повторной атаке двойным переводом в туловище;

−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 бедро (стопу); 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 туловище;

комбинации 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; −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);

−завязыванием из 6-й защиты в 7-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 углом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6-й позиции;

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

комбинация контратак – перевод в открывающийся сектор, затем перевод в наружный (внутренний) сектор;

комбинации действий:

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

−контратака переводом в рукув открывающийся сектор, повторнаяконтратака переводом в руку, затем атака двойным переводом в туловище;

−подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение, затем укол прямо с выпадом и оппозицией в 6-е соединение;

−подготавливающее сближение в 6-е соединение, затем перевод во внутренний сектор в кисть с углом;

−подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака уколом прямо в туловище с уклонением вниз;

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, завершаемые:

−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 (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа;

- переключаться:

−от защиты к применению контратаки;

−от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу; −от атаки к уколу или удару в контртемп (ремизу);

- предвосхищать момент выполнения защиты, длину и быстроту атаки на отступающего противника;

- противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки и атаки с оппозицией;

- затруднять противнику выбор разновидности ответ произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией;

- создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки; преднамеренно атаковать противника, совершающего:

−перемену позиции;

−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 или удара;

−чередуя действие 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 или удар с уклонением и оппозицией; −действие первого и второго намерений;

- преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор (рапира, шпага);

- противодействовать контратакам:

−вызовом со сближением и прямой защитой с ответом;

- разведывать сектор атак противника. Используются имитации верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления;

- разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом и контратаки. Используются отступления и ложные защиты;

- разведывать намерения противника применить:

−прямые и круговые защиты;

−контратаки в определенный сектор;

−ответы простые и ответы с финтами;

- используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

−ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;

−контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;

−контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;

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

−подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

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

−контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;

−контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;

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

−простую атаку (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 (в рапире и шпаге);

- 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 (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 соединения 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 с отступлением и ответом в руку;

−контратака уколом в руку с отступлением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией;

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

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

**Специальные термины:**

действие преднамеренно-экспромтное;

завязывание;

намерение;

тактическая задача боевого действия; тактическая установка на ведение боя; отбив отведением;

защита уступающая;

укол в атаке и ответе с дугообразной траекторией; уклонение.

***Тактические знания и качества.***

Тактические знания.

Обучающийся, достигший уровня кандидата в мастера спорта, а тем более выполнивший норматив мастера спорта, уже владеет многими средствами ведения поединков, имеет соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающихся различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психической сферы. Поэтому для повышения уровня мастерства необходимы четкие самооценки не только того, что умеет делать в тренировке обучающийся, а, прежде всего, четкие представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, тех ситуациях, в которых обучающийся получает наибольшее число ударов или уколов.

Осмысление собственной оснащенности для фехтовальщика позволит учитывать реальную вариантность способов ведения поединков в типовых ситуациях. Например, учет количества приемов противодействия контратакам противника, используемых обучающимся, позволит сопоставить их эффективность и реально приблизиться к пониманию необходимости расширения диапазона тактических решений и способов действий в подобных схватках. Ведь наиболее распространенными средствами борьбы против контратак являются простые атаки, а также подготавливающие сближения с последующей защитой и ответом. Вместе с тем, не все простые атаки позволят стать победителем схватки при ожидании контратаки со стороны противника, ибо в колющих видах фехтования возможно попадание в оппозицию из-за ошибочно выбранного исходного положения перед атакой и неадекватно ожидаемой контратаке выбор сектора нанесения укола.

Следовательно, фехтовальщику понадобится информация о возможностях применения атаки с действием на оружие и уколом в открытый сектор, а в других ситуациях, атаки с действием на оружие и уколом в открываемый сектор, эффективности применения ложной короткой атаки и действительной повторной атаки, комбинации с парированием возможной контратаки по ходу сближения в атаке, а также и других способов противодействия контратакам.

Аналогичный подход понадобится при накоплении информации о разнообразии способов противодействия защищающимся противникам для конкретизации пространственных, моментных и ритмических параметров ожидаемых защитных действий оружием, направления и длины перемещений противников и оружия в момент применения защит, возможном использовании с их стороны дополнительных помеховых движений туловищем, вооруженной (и невооруженной) рукой и клинком.

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 и 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. Важными являются умения выбрать сектор для нанесения ответов, а также трансформирования длины движений оружием, реагируя на изменения противниками дистанции в момент выполнения ответов. Должны учитываться также возможности перехода в ближний бой при неудавшемся ответе.

Применение контратак лимитировано объемом информации о возможностях повышения их результативности при учете быстроты и длины сближений противников в атаках, ожидаемых секторов завершения атак, стороны действий на оружие и направления финта, особенностей реагирований, атакующих в фазах основного сближения.

Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения мастерства фехтовальщика, является понимание об уровне эффективности использования зрительных помех, и, прежде всего, для усиления оборонительных действий. Ибо ложные движения оружием, движения туловищем, головой и ногами, полуповороты туловищем воздействуют на анализаторные системы атакующих. Они вызывают задержки, замахи в движениях 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.

Анализируя итоги поединков с основными противниками, следует оценивать не только собственные действия, но и предполагать со стороны противников применение заранее осмысленной тактики, выводов и контрмер с учетом результатов предыдущих схваток и тренировок.

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 применением различных сочетаний приемов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Новизну в действиях при ведении боев демонстрируют обычно находчивые, раскованные юноши и девушки. Техническое творчество легче опровергается противниками, чем тактическое. Ибо тактическая новизна намерений труднее уловима и надолго остается в арсенале фехтовальщика.

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

**Методические рекомендации к проведению учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства**

***Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.***

На возрастном этапе высшего спортивного мастерства обучающиеся уже включены в учебно-профессиональную деятельность в большинстве своем, являясь студентами учебных заведений. Поэтому продуктивная учебно-тренировочная работа нередко зависит от умелого сочетания планирования времени учебно-тренировочных занятий с учетом расписания занятий обучающихся. Обучающиеся данного возраста отличаются некоторой автономизацией от взрослых, однако отношения в семье и спортивном коллективе могут оказывать различное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса.

Для юношей и девушек данного возрастного этапа характерно профессиональное самоопределение, формирование самосознания и мировоззрения, что не может не учитываться в воспитательной работе и их спортивной деятельности. Процесс специализации двигательных и психических качеств фехтовальщиков, по существу, уже завершен, поэтому актуальной становится задача поддержания достигнутого психомоторного уровня с помощью упражнений индивидуального урока и установок на боевую практику. Вместе с тем необходимо постоянно совершенствовать специальную выносливость спортсменов, имея в виду продолжительность многоступенчатых соревнований и их эмоциональную напряженность. Наряду с этим следует все также систематически повышать надежность применения средств единоборства, используя различные сенсорные помехи во время индивидуального урока.

***Основная педагогическая задача: индивидуализация технико-тактической подготовки.***

Индивидуализация технико-тактической подготовки в целях адекватного боевого оснащения фехтовальщиков достигается, в первую очередь, путем точного анализа склонностей обучающегося к использованию определенных средств единоборства, учета его продольных размеров тела, двигательных и психофизиологических возможностей. Правильная индивидуализация будет осуществлена разумным применением таких средств единоборства, в структуре применения которых должным образом отразятся свойственные фехтовальщику антропометрические свойства и психомоторные способности.

Не менее важно считаться с так называемыми «своизмами» фехтовальщика, то есть действиями, выходящими за рамки типовых, и выполняемыми к тому же с некоторыми ошибками в кинематике движений. Для реализации в поединке таких действий необходим творческий союз обучающегося с тренером-преподавателем с целью поиска адекватных подготавливающих действий, маскирующих момент применения данного «своизма». Объектами для индивидуализации в фехтовании на рапирах и шпагах могут быть особенности подготовки, атакже объемы использования разновидностей атак по способу и моменту их реализации в поединке.

Фехтовальщикам комбинационного склада можно предложить освоение тактических моделей, начинаемых ложной атакой, после которой непрерывно следует действительная атака. В результате совершенствуются навыки срочной коррекции по мере преодоления глубины дистанции и оперативного изменения кинематики и динамики завершения нападения.

В тренировке фехтовальщиков, имеющих склонности к частому применению контратак, следует первоначально осваивать контратаки с отступлением различной длины, а затем со сближением. Далее подбираются секторы нанесения укола, а также оппозиции и уклонения.

Фехтовальщики, склонные к применению защит с ответом, должны формировать тактические навыки чередования прямых и круговых верхних и нижних защит в их дистанционной вариативности. При этом осваиваются разновидности вызовов нападений в определенные секторы со сближением и отступлением, ложные контратаки и разнообразные положения оружия перед схваткой.

Фехтовальщики с хорошей простой двигательной реакцией успешно ведут маневренные и выжидательные бои на дальней дистанции с использованием атак и ответов первого намерения.

Фехтовальщики, склонные к применению действий, основанных на применении дилеммно-дифференцировочных реагирований, относительно легко переносят их в различные ситуации поединков, используя подготавливающие действия. Хорошее время реакции взаимоисключающего выбора позволяет продуктивно действовать при возникновении неожиданных ситуаций и сравнительно небольшого объема тактической информации.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план составляется по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки с тематическим материалом по теоретической подготовке представлен в приложении № 4 к Программе**.**

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки**

**по отдельным спортивным дисциплинам**

Осуществление спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» основано на учете особенностей фехтования на рапирах, шпагах и саблях. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фехтование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фехтование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование» не ниже всероссийского уровня.

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной**

**программы спортивной подготовки**

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие игрового зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 13, 14);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 15, 16);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Верстак слесарный | штук | 1 |
|  | Гимнастический коврик | штук | 10 |
|  | Доска информационная | штук | 2 |
|  | Зеркало настенное в комплекте с защитой  от ударов оружием | комплект | 8 |
|  | Катушка-сматыватель | штук | 8 |
|  | Клинок | штук | 22 |
|  | Конусы спортивные | комплект | 1 |
|  | Мишень настенная для тренировки фехтовальщика | штук | 8 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 1 |
|  | Мяч теннисный | штук | 10 |
|  | Мяч футбольный | штук | 1 |
|  | Оружие тренировочное | штук | 10 |
|  | Палка гимнастическая | штук | 10 |
|  | Подводящий шнур к катушке-сматывателю | штук | 8 |
|  | Скакалка | штук | 10 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
|  | Стеллаж для нагрудников и масок | штук | 1 |
|  | Стеллаж для оружия | штук | 2 |
|  | Тиски слесарные | штук | 1 |
|  | Тренажер фехтовальный (манекен)  для отработки уколов | штук | 2 |
|  | Фехтовальная дорожка | штук | 4 |
|  | Электрооружие | штук | 10 |
|  | Электропаяльник | штук | 2 |
|  | Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат) | комплект | 4 |
| Для спортивных дисциплин,  содержащих в своем наименовании слова «шпага», «рапира» | | | |
|  | Вес универсальный для проверки наконечника | штук | 2 |
|  | Щуп для шпаги | штук | 2 |
|  | Заточный станок (электронаждак) | штук | 1 |

Таблица 14

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

Таблица 15

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Защита груди универсальная (детская) | штук | 10 |
|  | Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник) | штук | 10 |
|  | Маска стандартная для фехтования | штук | 10 |
|  | Нагрудник детский стеганый (ватник) | штук | 10 |
|  | Налокотники для фехтования | пар | 10 |
|  | Перчатки для фехтования | пар | 10 |
|  | Чехол-сумка для оружия | штук | 10 |
| Для спортивных дисциплин,  содержащих в свое наименовании слово «шпага» | | | |
|  | Шнур к электрошпаге | штук | 10 |

Таблица № 16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок  эксплуатации  (лет) | количество | срок  эксплуатации  (лет) | количество | срок  эксплуатации  (лет) | количество | срок  эксплуатации  (лет) |
|  | Гетры белые | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Маска стандартная  для фехтования | штук | на тренера-преподавателя | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Нагрудник | штук | на тренера-преподавателя | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Перчатки для фехтования | пар | на тренера-преподавателя | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Перчатки для фехтования | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Протектор груди (мужской) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Протектор груди  с дополнительной защитой (женский) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Протектор-бандаж  для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Обувь для фехтования | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Чехол для оружия на колесах | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «шпага» | | | | | | | | | | | |
|  | Защита ноги | штук | на тренера-преподавателя | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Защита руки | штук | на тренера-преподавателя | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников

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

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

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

4. Мовшович А.Д Фехтование на рапирах. Техника. Тактика. Тренировка. – М.: ООО «Де Либри», 2019. – 105 с.

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

6. Спортивное фехтование: учебник дня Вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.

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

8. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.

9. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.

10. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 152 с.

11. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Технико-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.

12. Тышлер Д.А. Фехтование. Технико-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.

13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

14. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Foil Fencing. – Part one. – Escrime au Fleuret. Entrainement Technique. – DVD video. – 2000.

2. Foil Fencing. – Part Two. – Escrime au Fleuret. Entrainement Tactique. – DVD video. – 2000.

3. Foil Experiment. – DVD video. – [www.fencingmultimedia.com,](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXV3RwN0preVlsT1UxNVphcTBwakVjS0V4N05xMW9KbU9JNXJGSTVYWTV5ZHlPZGZlSGlRZzNvZHRNU2RneE5kbkNVcndhWnQ4STlLVmJ5ZDZya1RhX1Mxek5wSmotYXhYQQ&b64e=2&sign=c6c9bd15aa406d920517e4c0ecdd51af&keyno=17) 2005.

4. Fencing. Bout Simulator. Individual Training Device. / Г. Тышлер. – DVD video. – [www.fencingmultimedia.com,](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXV3RwN0preVlsT1UxNVphcTBwakVjS0V4N05xMW9KbU9JNXJGSTVYWTV5ZHlPZGZlSGlRZzNvZHRNU2RneE5kbkNVcndhWnQ4STlLVmJ5ZDZya1RhX1Mxek5wSmotYXhYQQ&b64e=2&sign=c6c9bd15aa406d920517e4c0ecdd51af&keyno=17) 2005.

5. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 1. – DVD video. – [www.fencingmultimedia.com,](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXV3RwN0preVlsT1UxNVphcTBwakVjS0V4N05xMW9KbU9JNXJGSTVYWTV5ZHlPZGZlSGlRZzNvVDB6UklzUi0yQ1llV1hRMUhUYW9lMzBERVYzYzhtbTdWdW5mVy1FbjNjUQ&b64e=2&sign=e54dc43bf3fa449a64b6c6d794294d04&keyno=17) 2008.

6. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 2. – DVD video. – [www.fencingmultimedia.com,](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXV3RwN0preVlsT1UxNVphcTBwakVjS0V4N05xMW9KbU9JNXJGSTVYWTV5ZHlPZGZlSGlRZzNvVDB6UklzUi0yQ1llV1hRMUhUYW9lMzBERVYzYzhtbTdWdW5mVy1FbjNjUQ&b64e=2&sign=e54dc43bf3fa449a64b6c6d794294d04&keyno=17) 2008.

7. Тренировка передвижений / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – DVD video. – [www.fextovanie.ru,](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXUmZpSnBpbFN4OEVWekVPVXNYNGU1djViR1Vob19uRjVPTXQxams5RFllekFRNE56OVpiS0RXMmY1N0dMU3hJR1dFVkRLaDdCRlhqNUk4N2ZxZGVmOVE&b64e=2&sign=52f38c446125e1b4bf492e450d536d6a&keyno=17) 2009.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru;

2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: http://www.rusada.ru;

3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: http://www.wada-ama.org;

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: http://www.roc.ru;

5. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: http://www.olympic.org;

6. Официальный сайт федерации фехтования России [Электронный ресурс] URL: [http://www.rusfencing.ru;](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXZUN5cDBTZnRSbVFhS0owVEdNNEoyUW5YVHJKc0tVMGpmek0tdWhaVl9pWVNTaGYxcHdVSXU3SURIbFlNWmltUS1Dd1JlV01vYU5OVDFvT2ViUGVtRms&b64e=2&sign=26042be992da6d7d0daf80cd2b251300&keyno=17)

7. Официальный сайт европейской конфедерации фехтования (EFC) [Электронный ресурс] URL: http://www.eurofencing.info;

8. Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE) [Электронный ресурс] URL: http://www.fie.ch.

Приложение № 1

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| до года | | свыше одного года | | до 3-х лет | | свыше 3-х лет | | весь период | | весь период | |
|  |  | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП |
| 1 | Общая физическая подготовка | **51** | 22 | **53** | 17 | **66** | 14 | **62** | 10 | **45** | 5 | **38** | 3 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **30** | 13 | **34** | 11 | **42** | 9 | **44** | 7 | **37** | 4 | **38** | 3 |
| 3 | Участие в соревнованиях | **0** | 0 | **3** | 1 | **14** | 3 | **31** | 5 | **75** | 8 | **125** | 10 |
| 4 | Техническо-тактическая подготовка | **134** | 57 | **200** | 64 | **304** | 65 | **418** | 67 | **646** | 69 | **836** | 67 |
| 5 | Теоретическая, психологическая подготовка | **16** | 7 | **16** | 5 | **24** | 5 | **31** | 5 | **56** | 6 | **87** | 7 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | **0** | 0 | **3** | 1 | **9** | 2 | **19** | 3 | **28** | 3 | **62** | 5 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | **2** | 1 | **3** | 1 | **9** | 2 | **19** | 3 | **47** | 5 | **62** | 5 |
|  | **Количество часов в неделю** | **4,5** |  | **6** |  | **12** |  | **16** |  | **20** |  | **24** |  |
|  | **Общее количество часов в год** | **234** |  | **312** |  | **624** |  | **832** |  | **1040** |  | **1248** |  |

Приложение № 2

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **Профориентационная деятельность** | | |
| Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| **Здоровьесбережение** | | |
| Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета. | В течение года |
| **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| **Развитие творческого мышления** | | |
| Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| Другое направление работы,определяемое организацией,реализующейдополнительныеобразовательные программыспортивной подготовки | Согласно плану спортивной школы | В течение года |

Приложение № 3

**План мероприятий,**

**направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Программа/ Тема | Сроки проведения | Тип мероприятия |
| Этап начальной подготовки | «Веселые старты» | 1-й год обучения  в течение года | Интерактивные занятия с использованием методических рекомендаций РУСАДА. |
| «Настоящий спортсмен»  «Честная игра»  «Чистый спорт» | 1-й год обучения  в течение года | Настольные игры с карточками |
| Определение понятия - «допинг», какой вред он наносит развитию спорта и здоровью спортсмена | 2-й год обучения 1 раз в год | Беседа,  демонстрация фильма |
| Что мы знаем о допинге | 2-й год обучения  1 раз в год | Викторина |
| Мечта побеждать | 2-й год обучения  в течение года | Диспут по содержанию произведения |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Родительское собрание |
| Важные вопросы о допинге (процедура допинг контроля, что такое допинг) | 1 раз в год | Беседа |
| Виды нарушений антидопинговых правил и их последствия. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил. | 1 раз в год | Диспут |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год | Беседа |
| Антидопинг: важные факты и основные моменты (что такое ВАДА, что такое РУСАДА, что такое АДАМС). Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил | 1 раз в год | Лекция, диспут, беседа |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | прохождение онлайн-курса в системе антидопингового образования |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. | 1 раз в год | Лекция, диспут |
| Социальные последствия допинга | 1 раз в год | Беседа |
| Мотивация нарушения антидопинговых правил. Наказания за нарушение антидопинговых правил. | 1 раз в год | Лекция, диспут, беседа |
| Последствия допинга для здоровья.  Допинг-зависимое поведение.  Профилактика допинга.  Повышение спортивных результатов без допинга. | 1 раз в год | Лекция, диспут, беседа |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | прохождение онлайн-курса в системе антидопингового образования |

Приложение 4

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до года обучения/ свыше года обучения:** | **960/720** |  |  |
| История возникновения вида спорта фехтование и его развитие | 180/60 | сентябрь-октябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Развитие фехтования в России и за рубежом: История зарождения фехтования как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования фехтовальщиков. Система международных и российских соревнований по фехтованию. Достижения сильнейших российских и зарубежных фехтовальщиков. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по фехтованию.  Правила поведения | 120/60 | октябрь-ноябрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  Основные меры безопасности и правила поведения на тренировке |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | 180/120 | декабрь-январь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно-важных умений, и навыков: Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта | 120/120 | февраль-март | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 180/180 | апрель-май | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 180/180 | в течение года | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до 3 лет обучения/ свыше 3 лет обучения:** | **840/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 120/120 | сентябрь-октябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| Физиологические основы физической культуры | 120/120 | октябрь-декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по фехтованию | 30/90 | ноябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Режим дня и питание обучающихся  Влияние физических упражнений на организм человека | 120/60 | ноябрь-январь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. |
| История возникновения олимпийского движения | 60/60 | декабрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся | 60/60 | в течение года | Классификация соревнований. Анализ участия в соревнованиях в соответствии с ФССП. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.  Структура и содержание Дневника обучающегося. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники фехтования | 120/240 | в течение года | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/60 | в течение года | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Правила вида спорта фехтование | 120/120 | февраль-апрель | Деление участников по возрасту и полу. Терминология. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по фехтованию.  Правила, организация и проведение соревнований. |
| Правила безопасности в летний сезон | 30/30 | май | Инструктаж перед летним оздоровительным сезоном |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапах ССМ / ВСМ:** | **1800/3000** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 180/180 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | 180/240 | октябрь-декабрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 180/300 | ноябрь-май | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 180/300 | в течение года | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 180/240 | в течение года | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств фехтовальщика. Необходимость сознательного отношения обучающегося к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.  Спортивная честь и культура поведения спортсмена. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 180/300 | ноябрь - январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 120/300 | в течение года | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | 120/240 | в течение года | Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности. |
| Влияние физических упражнений на организм человека | 120/240 | февраль-май | Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня) |
| Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях | 120/240 | март-июнь | Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях фехтованием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям по фехтованию. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Оказание первой медицинской помощи. |
| Основы методики тренировки: Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. | 180/300 | в течение года | Техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки фехтовальщиков. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств) |
| Спортивный инвентарь и оборудование | 60/120 | Май-август | Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием |
| Восстановительные  средства и мероприятия | Самостоятельно в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |