



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР по фехтованию
Е.И.Вольский
(инициалы, фамилия)
20__ г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Одинцовская спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта « фехтование »**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 877

СОГЛАСОВАНО
ОЛЯНИЧ А. Ю.

Сведения о разработчиках программы: Ишеева Ирина Александровна, заместитель
директора по спортивной подготовке

Г. ОДИНЦОВО 2023

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» для МБУДО ОСШОР по фехтованию (далее - Программа) разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543),

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке - рапира мужская, женская с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 № 877¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 05 декабря 2022 года, регистрационный № 71353).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 минимальная (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

4. Объем Программы

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

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 мастерства
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	-	14	18	18

	е мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
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	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

	каникулярный период				
2.5	Просмотры учебных тренировочных мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фехтование»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

1	Общая физическая подготовка (%)	22	17	14	10	6	4
2	Специальная физическая подготовка (%)	13	11	9	7	4	4
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	3	5	8	10
4	Технико-тактическая подготовка(%)	54	63	65	67	70	70
5	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	5	5	5	5	5
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	2	4	4	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	3	3

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организация:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку;
 - формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов РФ и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении;
 - объединяет (при необходимости) 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;
 - проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов или спортивных званий; непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.
- При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки с учетом уровня подготовки обучающихся и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы и т.п. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		10	10	4	4	2	1
1	Общая физическая подготовка	51	53	66	62	56	50
2	Специальная физическая подготовка	30	34	42	44	37	50
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	14	32	75	125

4	Технико-тактическая подготовка	126	197	304	418	655	874
5	Теоретическая подготовка	19	11	10	10	20	22
6	Психологическая подготовка	5	5	14	21	27	40
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	3	4	8	9
8	Инструкторская практика	-	1	4	10	19	25
9	Судейская практика	-	2	5	15	19	25
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	4	10	14
11	Восстановительные мероприятия	1	1	3	4	10	14
Общее количество часов в год		234	312	468	624	936	1248

6. Календарный план воспитательной работы

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

		спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	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
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	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
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков	В течение года

		<p>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).</p>	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>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</p>	<p>В течение года</p>
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>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</p>	<p>В течение года</p>

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие 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
5.	Работа с родителями обучающихся для более полного взаимодействия тренеров, родителей и спортсменов.	Беседы, встречи тренеров с родителями обучающихся для создания наилучших условий для занятий спортом. Коллективные мероприятия с участием родителей обучающихся: чествование победителей соревнований, вручение грамот, присвоение разрядов, торжественное начало и окончание спортивного сезона.	В течение года

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями спортсмена.	В течение года	Лекции, беседы.

	Информирование обучающихся о запрещенных веществах.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Контроль знаний антидопинговых правил. Участие в образовательных семинарах. Формирование критического отношения к допингу.	В течение года	Опросы, тестирования, семинары, тренинговые программы.

8. Планы инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
Группы этапа начальной подготовки свыше года			
1.	Освоение методики проведения тренировочного занятия по избранному виду спорта	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.

Группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)			
2.	Освоение методики проведения тренировочного занятия по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Освоение основных технических и тактических элементов и приемов. 2. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	1. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики фехтования. 2. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
Группы совершенствования спортивного мастерства, группы высшего спортивного мастерства			
4.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или учреждении.	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
5.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.	1. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	По календарю соревнований.

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

Этапы спортивной подготовки		Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	До года	Творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок. Соблюдение распорядка дня.	В течение года

	Свыше года	Применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Соблюдение целесообразного режима дня	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	Оптимальная продолжительность отдыха между занятиями. Витаминизация.	В течение года
	Свыше трех лет	Варьирование интервалов отдыха между упражнениями. Профилактика перенапряжений	
Этап совершенствования спортивного мастерства		Соблюдение режима дня и рационального питания. Регуляция сна. Использование физических средств восстановления: сауна, ванна, душ.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства		Восстановительные медицинские процедуры: спортивный массаж, гидропроцедуры, кислородотерапия.	В течение года

III. Система контроля

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

10.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «фехтование»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

11.2. 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 их 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 участие 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.

11.3. 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 их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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.

11.4. 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;

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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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 30м	с	Не более		Не более	
			6.9	7.1	6.2	6.4
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+2	+8
1.3		см	Не менее		Не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		110	105	130	120
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Непрерывный бег в свободном темпе	мин,с	Не менее		Не менее	
			7.0		6.0	
2.2	Бег на 14 м	с	Не более		Не более	
			4.6	4.8	4.0	4.2
2.3	Челночный бег 2*7м	с	Не более		Не более	
			7.6	9.8	6.6	7.8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	140
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	Количество раз	Не менее	
			-	11
1.6	Поднимание туловища лежа на спине (за 30с)	Количество раз	Не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Челночный бег 4*14м	с	Не более	
			16.0	16.4
2.2	Челночный бег 2*7м	с	Не более	
			5.4	7.0
2.3	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	Количество раз	Не менее	
			14	13

2.4	Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	Не более	
			5.6	5.8
2.5	Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	Не более	
			5.6	5.8
2.6	Бег на 14 м	с	Не более	
			3.8	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 разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			42	16
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
1.4	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 14 м	с	Не более	
			3.6	3.8

2.2	Челночный бег 4*14м	с	Не более	
			14.4	15.6
2.3	Челночный бег 2*7м	с	Не более	
			5.2	6.8
2.4	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	Количество раз	Не менее	
			15	14
2.5	Тройной прыжок в длину с места	см	Не менее	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			42	16
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
1.4	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 14 м	с	Не более	
			3.4	3.6
2.2	Челночный бег 4*14м	с	Не более	
			14.0	15.4
2.3	Челночный бег 2*7м	с	Не более	
			5.0	6.6
2.4	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	Количество раз	Не менее	
			16	15
2.5	Тройной прыжок в длину с места	см	Не менее	
			720	580
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Фехтование - вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии. Главная цель спортивного состязания - нанести укол противнику и избежать ответного укола.

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

Удары фиксируются с помощью электродатчика: конец оружия снабжен электроконтактом, к гайке (кончик ручки холодного оружия, помимо всего служащий противовесом) присоединяется провод, проходящий под курткой спортсмена и далее подведенный к табло, фиксирующему удары. Куртка у спортсменов электропроводящая. В случае нанесения действительного удара или укола с одной стороны на табло загорается красная лампа, с другой - зеленая. В случае недействительного удара или укола загорается белая лампа.

Бой проходит на дорожке длиной 14 метров. Поединок спортсмены начинают стоя на расстоянии примерно 2 метров от середины дорожки. Если в ходе поединка один из соперников пересечет линию, ограничивающую длину дорожки, ему засчитывают штрафной укол.

Эффективность системы подготовки фехтовальщиков обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских официальных и международных спортивных соревнованиях; сохранение здоровья спортсменов; поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- учебно-тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 3-х лет;
- учебно-тренировочный этап (период спортивной специализации) - свыше 3-х лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - неограничен;
- этап высшего спортивного совершенствования - неограничен.

На этап ССМ и ВСМ прием не проводится. На данном этапе продолжают занятия обучающиеся, зачисленные в организацию и прошедшие подготовку на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации), то есть переведенные с учебно-тренировочного этапа. Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки фехтовальщика. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в фехтовании, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного

мастерства. Переход фехтовальщика от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа. Рассматривая подготовку фехтовальщика как целостную систему, в ней следует выделить несколько компонентов:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки фехтовальщика. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки фехтовальщика, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие фехтовальщика в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке фехтовальщика, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность фехтовальщика. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки фехтовальщика является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи, так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить освоение отдельных технических действий (элементов) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение фехтовальщиком состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в фехтовании требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить:

питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку фехтовальщика как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных

потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие).

Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки фехтовальщика. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки фехтовальщика, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки фехтовальщика. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

-принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

-принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

-принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся данным видом спорта;
- подготовка высокой квалификации, резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

14.1. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки

Этап начальной подготовки

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного фехтовальщика. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств фехтовальщика.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного фехтовальщика на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (лат. pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.).

В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных фехтовальщика должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание быстроте, координационным способностям,

нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого фехтовальщикам. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно

подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных фехтовальщика. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники фехтования. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих фехтовальщиков основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде фехтование.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены к учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро - и мезоциклов в период каникул.

Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных фехтовальщиков в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок. Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных фехтовальщиков является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в фехтовании. Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности фехтовальщика. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу учебно-тренировочного этапа основы техники фехтования должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности фехтовальщика. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки фехтовальщика активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к учебно-тренировочному этапу у многих фехтовальщиков связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде спорта. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению и постепенно достигает уровня 77,5% и более от общего объема. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Количественные параметры объема специализированных нагрузок не должны превышать 60-70% относительно последующего этапа высших достижений. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное

развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности. В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам фехтовальщиков данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам подготовки в спортивной школе. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала фехтовальщика в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства

Спортсмен, 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 спортсмен, а, прежде всего, четкие представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты.

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, так как 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 непосредственно к ведению боя мыслей и чувств. Поглощенность боем является самым действенным средством, обеспечивающим предпосылки для успешной реализации тактических замыслов.

На возрастном этапе высшего спортивного мастерства спортсмены 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 тренировок с учетом расписания занятий обучающихся. Спортсмены 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.

На данном этапе 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.

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 спортсмена с тренером с целью поиска адекватных подготавливающих действий, маскирующих момент применения данного «своизма».

14.2. Программный материал для практических занятий

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Первый год подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Атаки переводом во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.
 Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.
 Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полу выпадам.
 Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.
 Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.
 Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.
 Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.
 Защита 6-я и 4-я с выбором и ответом прямо.
 Атака – финт уколом прямо из 6-го соединения и перевод в наружный сектор с полу выпадам (шагом вперед и полу выпадам).
 Атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полу выпадам (шагом вперед и полувыпадом).

Второй и третий год подготовки

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика боя.
 Приемы передвижения:
 Серия шагов вперед назад.
 Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед).
 Полувыпад и закрытие вперед.
 Полувыпад и повторный выпад.
 Серия шагов вперед выпад.
 Серия шагов назад выпад.
 Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.
 Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.
 Укол прямо из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола).
 Укол прямо из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола).
 Перевод во внутренний сектор из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте.
 Перевод в наружный сектор из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте.
 Атака уколом прямо с выпадам из 6-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола.
 Атака переводом во внутренний сектор с выпадам из 6-го нейтрального соединения.
 Атака переводом в наружный сектор с выпадам из 4-го нейтрального соединения.
 Защита 4-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод во внутренний сектор.
 Защита 6-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод в наружный сектор.
 Атака - батман в 6-е соединение и укол прямо с выпадам.

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

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

Защита 4-я с шагом назад и ответ прямо.

Защита 6-я с шагом назад и ответ прямо.

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

Атака уколом прямо из 4-й позиции с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед).

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

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

Ложная атака уколом прямо с выпадом и повторная атака уколом прямо (переводом) с выпадом.

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

Атака - двойной перевод из 6-го (4-го) соединения с выпадом (с шагом вперед и выпадом).

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО 3-Х ЛЕТ

Продолжительность подготовки – 3 года

Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей

действий, формирование специальных умений. Углубленная тренировка. Основные педагогические усилия тренеров направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя.

Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо на противника (тренера). Выполняется на перемену позиции или соединения, показ укола.

Атака - круговой батман в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется на противника (тренера), находящегося в верхней позиции (соединении).

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

Контрзащита 4-я (6-я) и контрответ уколом прямо с выпадом.

Атака - двойной перевод из 6-го и 4-го соединений с шагом вперед и выпадом. Выполняется после подготавливающегося шага вперед, перемены соединения.

Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо (перевод).

Выполняется после показа укола, перемены соединения.

Защита 4-я и ответ уколом прямо. Выполняется после подготавливающегося шага вперед, перемены позиции или соединения.

Комбинация действий - защита 4-я (6-я) прямая и ответ, контрзащита прямая и контрответ.

Контрзащиты прямые верхние с выбором и контрответ уколом прямо.

Защита 6-я (4-я) круговая из соединения и ответ уколом прямо.

Атаки после подготавливающего отступления:

- перевод во внутренний сектор с выпадом (шагом вперед и выпадом);

- прямой батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо.

Атака второго намерения уколом прямо с переключением к прямой верхней контрзащите и контрответу уколом прямо, стоя на выпаде.

Атака - удвоенный перевод из верхнего соединения.

Комбинации действий- защита 4-я (6-я) прямая и ответ уколом прямо, контрзащита прямая верхняя с выбором и контрответ уколом прямо.

Защиты 4-я (6-я) прямые с выбором и ответом уколом прямо.

Атака переводом во внутренний сектор с выпадом в отступающего после неудавшейся атаки противника.

Атака с прямым батманом в 4-е (6-е) соединение и уколом прямо в отступающего после неудавшейся атаки противника.

Атака удвоенным переводом из верхних соединений.

Атака - круговой батман в верхнее соединение и перевод.

Атака - прямой батман в 6-е (4-е) соединение и перевод. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.

Повторная атака уколом прямо (переводом) с выпадом во внутренний сектор.

Атака второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из верхнего соединения, затем прямая контрзащита и контрответ прямо.

Защиты верхние с выбором и ответ прямо.

Ответ переводом с выпадом после прямой верхней защиты.

Произвольное чередование ответов уколов прямо и переводом после прямых (круговых) верхних защит.

Атака на подготовку прямо (переводом).

Тактические умения

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

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

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

Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор.

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

Применять верхние прямые защиты с выбором.

Преднамеренно применять простые атаки переводом в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом. Используется шаг вперед, перемены соединений, показ укола.

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

Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Используются перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.

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

Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа.

Используется открытие внутреннего сектора.

Вызывать простые ответы для применения 4-й контр защиты и нанесения контр ответа. Используется простая атака во внутренний сектор.

Переключаться:

- от атаки (ответа) к применению контр защиты и контр ответа;
- от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;
- от отступления к простой атаке;
- от простой атаки к простой повторной атаке.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

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

Преднамеренно защищаться:

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

Преднамеренно контратаковать:

- переводом атаки с батманом в определенное соединение;
- атаки с финтами излишней продолжительности;

Противодействовать контратакам:

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

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

- ложной простой атакой в определенный сектор;
- ложной атакой с прямым батманом.

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

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

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

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

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

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

Вызывать контратаки во внутренний сектор.

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

Переключаться:

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

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

Обязательная информация и навыки

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов.

Проверять исправность оружия пробным уколом в поражаемую поверхность.

Подключать электрокуртку и маску к кабелю.

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

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

Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

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

Самостоятельно проводить:

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

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

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СВЫШЕ 3-Х ЛЕТ

Продолжительность подготовки – 2 года.

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

Скачки назад и вперед.

Комбинации приемов передвижений:

- выпад и шаг выпад;
- выпад и «стрела».

Позиции и соединения 8-я и 7-я.

Перемены нижних позиций, стоя на месте, и в передвижении вперед и назад.

Перемены соединений:

- из 8-го в 7-е; из 7-го в 8-е.

Простые атаки:

- уколом прямо из 8-й и 7-й позиций;
- уколом прямо из 7-го соединения;
- переводом в верхний сектор из 8-го (7-го) соединения.

Атаки:

- с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений;
- тройной перевод во внутренний и наружный секторы;
- удвоенный перевод из 6-го и 4-го соединений.
- полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор (при реагировании противника прямой защитой);
- круговой батман в 4-е (6-е) соединение и перевод;
- полукруговой батман в нижнее соединение и перевод в верхний сектор;
- прямой захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в верхний сектор.

Контратаки:

- уколом прямо с оппозицией в 6-е соединение, стоя на месте и с отступлением;
- уколом прямо (переводом) во внутренний сектор с уклонением вниз;
- уколом прямо из 8-й позиции, 4-го соединения;
- переводом из 6-го (4-го) соединения;
- уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз.

Ответы:

- уколом в верхний сектор из 8-й (7-й) защиты;
- переводом из 4-й (6-й, 8-й) защиты на реагирование противника прямой защитой.

Контрответ уколом прямо с выпадом из 4-й(6-й) контрзащиты.

Повторные атаки:

- уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника;
- прямым батманом в 4-е соединение и уколом прямо.

Ремиз уколом прямо на задержанный ответ.

Атака на подготовку - прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.

Атака второго намерения уколом прямо (переводом) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемая прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо, стоя на выпаде.

Произвольное чередование атаки первого намерения и атаки второго намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Защита верхняя с ответом второго намерения, завершаемая прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Произвольное чередование защит:

- прямой 4-й и круговой 6-й с ответом прямо;
- прямой 4-й и атаки переводом после отступления.

Защиты:

- прямые 8-я, 7-я;
- полукруговые- 4-я и 6-я, 8-я и 7-я;
- Комбинации защит:
- круговая 6-я и прямая 4-я;
- круговая 4-я и прямая 6-я.

Тактические умения

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

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

Преднамеренно защищаться:

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

Преднамеренно контратаковать:

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

Преднамеренно контратаковать уколом во внутренний и наружный секторы:

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

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Экспромтом применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

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

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

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.

Используется замедленное и укороченное нападение.

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

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

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

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

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

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

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

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор.

Маскировать:

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

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

Переключаться:

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

Предвосхищать:

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

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

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

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основная направленность тренировки - универсализация технико-тактической подготовленности.

На этапах совершенствования спортивного мастерства используются следующие упражнения:

Простые атаки:

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

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

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

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

Атака-финт уколом прямо в открывающийся сектор и двойной перевод.

Атаки с действием на оружие:

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

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

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

Повторные атаки:

- уколом прямо, реагируя на отступление противника;

Атаки после подготавливающего отступления:

- перевод во внутренний (наружный) сектор;
- батман в 4-е соединение и укол прямо (переводом).

Атаки на подготовку:

- прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.

Ремизы на задержанный ответ:

- уколом прямо из 4-го соединения;

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

Ответы:

- переносы в верхние секторы;
- уколом прямо из 2-й и 1-й защит;

Защиты круговые:

- 7-я и 8-я.

Контрзащиты:

- круговые 4-я и 6-я.

Контрответы:

- уколом прямо (переводом) с выпадом из 4-й (6-й) защиты;
- переводом в верхний сектор из 8-й защиты;

Контратаки:

- уколом прямо из 8-й позиции;
- уколом прямо из 4-го соединения;

Приемы ведения ближнего боя:

- ответы уколом прямо (переводом) согнутой рукой.

Тактические умения

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

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

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

Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.

Вызвать контратаки противника применением:

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

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

Переключаться:

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

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

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

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

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

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- вход в соединение.

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

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

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

Противодействовать контратакам:

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

Разведывать намерение противника применять определенную защиту.

Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола.

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

Разведывать намерения противника, применяя:

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

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

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

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

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

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

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

Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением;
- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

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

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

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

В группах в тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях. Первоначально задачу на преимущественное применение отдельных действий или конкретной практики построения

боев определяет тренер. Лишь затем спортсмен будет способен контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых компонентов при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации тактических намерений, диктуемых потребностями процесса повышения уровня своей технико-тактической подготовленности.

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

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

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

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

Основу техники составляют специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, подготовки. Движения спортсменов в поединке моделируют сочетания простых и сложных двигательных реакций.

В технике фехтовальщика учитываются воздействие движений оружием на анализаторские системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

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

В тактике фехтования характеристиками ведения поединка являются:

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

Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий, использования инициативы начала схваток, особенностей выбора действий. Важен также учет уровня помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных условиях. К экстремальным условиям можно отнести участие в соревнованиях. Как раз здесь кроме технико-тактического мастерства раскрываются психические и двигательные качества спортсмена.

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

Уровень специализированности двигательных качеств проявляется:

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

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

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

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

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

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

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основная направленность тренировки - индивидуализация технико-тактической подготовки.

Перемены верхних и нижних позиций и соединений в сочетании с сериями передвижений шагами вперед и назад.

Атаки тройным переводом из верхних соединений.

Атаки удвоенным переводом и переводом в другой сектор из 6-го и 4-го соединений.

Круговые защиты – 7-я, 8-я.

Комбинации защит:

- круговая 6-я и полукруговая 8-я;
- круговая 4-я и полукруговая 7-я.

Атака с финтами серией переносов в верхние секторы, завершаемая переносом в открывающийся сектор.

Атаки с действием на оружие:

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

Двухтемповые атаки с финтом в открытый сектор (атаки с действием на оружие в верхние соединения), чередуемые произвольно. Противник реагирует прямыми защитами.

Трехтемповые атаки из 8-го (7-го) соединения - финт в верхний сектор и двойной перевод. Противник реагирует комбинацией защит - полукруговая 4-я и прямая 6-я.

Комбинированные атаки:

- батман (захват) в верхнее соединение и двойной перевод;
- захват в 6-е соединение и тройной перевод во внутренний сектор;
- захват в 8-е соединение, финт в верхний сектор и двойной перевод. Противник реагирует полукруговой 6-й и прямой 4-й защитами.

Повторные атаки:

- переводом на задержанный ответ;
- прямым батманом и переводом в верхний сектор.

Атаки после подготавливающего отступления:

- двойной перевод в верхний сектор;
- финт уколom прямо в открытый сектор и перенос.

Атаки на подготовку:

- финт уколom прямо и перевод во внутренний (наружный) сектор;
- двойной перевод в верхний сектор.

Атака второго намерения-укол прямо (перевод) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемая прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо.

Ремизы на задержанный ответ:

- переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.

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

Произвольное чередование атак первого намерения и атак второго намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Защиты верхние второго намерения, завершаемые прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо.

Ответы:

- «стрелой» двойным переводом во внутренний (наружный) сектор;
- двойным переводом в верхний сектор из 2-й защиты.

Комбинации защит:

- круговая 6-я и полукруговая 8-я;
- круговая 4-я и полукруговая 7-я.

Контрзащиты:

- полукруговая 2-я.

Контрответы:

- переводом в бок из 7-й защиты.

Контратаки:

- переводом из 4-го (6-го) соединения в открывающийся сектор;
- переводом во внутренний сектор с уклонением вниз;

- переносом в верхний сектор.

Контратаки второго намерения, завершаемые прямой верхней защитой с выбором и контрответом прямо.

Приемы ведения ближнего боя:

- контрответы уколом прямо с выводом гарды вверх;
- ответы (контрответы) с уклонением вниз (в стороны);
- ремизы уколом прямо (переводом) с уклонением вниз.

Комбинации действий, начинаемые подготавливающим сближением (короткой атакой) и завершаемые атакой с финтом (действием на оружие) или защитой и ответом.

Тактические умения

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Вызывать атаки противника с действием на оружие:

- входом в соединение;
- выдвиганием клинка вперед в боевой стойке.

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

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

Переключаться:

- от защиты к применению контратаки;
- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- от атаки к уколу в контртемпе (ремизу).

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки с оппозицией.

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

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- перемену 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;
- 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 с отклонением и оппозицией;
- действие первого и второго намерений.

Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор.

Противодействовать контратакам:

- вызовом со сближением и прямой защитой с ответом.

Разведывать сектор атак противника. Используются 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, применяя:

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

Используя простые ложные атаки, произвольно чередовать:

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

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

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

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

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

Вести бои, используя:

- определенную дистанцию;
- ограниченное пространство дорожки;
- лимит времени;
- ограниченную поражаемую поверхность у противника;
- различные исходные положения оружия у противника;
- способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по полю боя;
- способы обыгрывания противников-левшей;
- ближний бой.

Вести бои, произвольно чередуя:

- наступательный и оборонительный;
- скоротечный и выжидательный;
- маневренный и позиционный;
- разнонаправленное маневрирование;
- дистанционный прессинг.

Произвольное чередование простых атак переводом и переносом из 6-го (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 уколom в туловище;

Произвольное чередование атак с действием на оружие:

- полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище;
- захват в 4-е(6-е) соединение и укол прямо в туловище;
- двоянные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо в туловище;

Произвольное чередование комбинаций действий:

- контратака уколом в туловище со сближением, затем защита с отступлением и ответом;
- защита с отступлением и ответ уколом в туловище, затем атака на подготовку уколом в туловище с оппозицией;

В группе высшего спортивного мастерства для повышения уровня спортивного мастерства необходимы четкие самооценки не только для того, что умеет делать в тренировке спортсмен, а прежде всего четкие представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, тех ситуациях, в которых спортсмен получает наибольшее число уколов.

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

Способы к проявлениям выдержки и самообладания существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок и состава, применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Физическая подготовка направлена на повышение ловкости и выносливости, сохранение определенного объема скоростно-силовых упражнений. Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщиков являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в соревнованиях позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боев.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

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

В тактике фехтования характеристиками ведения поединка являются:

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

Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий, использования инициативы начала схваток, особенностей выбора действий. Важен также учет уровня помехоустойчивости

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

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

Уровень специализированности двигательных качеств проявляется:

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

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

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

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

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

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

15. 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 одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств

				человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого	

				спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

				Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в 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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	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.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

			<p>Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (рапира) относятся следующие:

- 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 всероссийских 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

17. Материально-технические условия реализации Программы Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- Наличие тренировочного спортивного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом России от 23.10.2020 №1144н;
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- Обеспечение спортивной экипировкой;
- 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

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Верстак слесарный	штук	1
2	Гимнастический коврик	штук	10
3	Доска информационная	штук	2
4	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
5	Катушка-смаыватель	штук	8
6	Клинок	штук	22
7	Конусы спортивные	комплект	1
8	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
9	Мяч баскетбольный	штук	1
10	Мяч волейбольный	штук	1
11	Мяч теннисный	штук	10
12	Мяч футбольный	штук	1
13	Оружие тренировочное	штук	10
14	Палка гимнастическая	штук	10
15	Подводящий шнур к катушке-смаывателю	штук	8
16	Скакалка	штук	10
17	Скамейка гимнастическая	штук	3
18	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
19	Стеллаж для оружия	штук	2
20	Тиски слесарные	штук	1
21	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
22	Фехтовальная дорожка	штук	4
23	Электрооружие	штук	10
24	Электропаяльник	штук	2
25	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага», «рапира»			
26	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
27	Щуп для шпаги	штук	2
28	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Таблица №2

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
1	Тренировочное оружие	штук	На тренира-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
2	Клинок к электрорапире	штук	На обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
3	Наконечник к электрорапире	штук	На обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
4	Проклейка рапира	штук	На обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5	Электрорапира	комплект	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

1	Гетры белые	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2	Маска стандартная для фехтования	штук	На тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Нагрудник	штук	На тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Перчатки для фехтования	пар	На тренера-преподавателя	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Перчатки для фехтования	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Протектор груди (мужской)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	На обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Протектор-бандаж для паха	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10	Обувь для фехтования	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

11	Чехол для оружия на колесах	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
12	Футболка для беспроводного оборудования	штук	На обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
13	Шнур к электрорапире	штук	На обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
14	Электрокозырек на маску	штук	На обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
15	Электрокуртка	комплект	На обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
16	Шнур-масса	штук	На обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

-укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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).

-уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда

России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2029, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации фехтования России [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusfencing.ru>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

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

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

Официальный сайт федерации фехтования Министерства физической культуры и спорта Московской области [Электронный ресурс] URL: <https://www.mst.mosreg.ru/>

Список источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Войтов В.Г. Состав и структура тактических разновидностей атак, применяемых в ситуациях с различным уровнем неожиданности в фехтовании на рапире / В.Г. Войтов, А.И. Павлов, А.Д. Мовшович // Теория и практика физ. культуры. – 1988. - № 9. – С. 36-39.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
7. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.
11. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
12. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.
13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
14. Мовшович А.Д., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Примерная программа спортивной подготовки. Методическое пособие/ А.Д. Мовшович.- М.: Де Либри, 2018. – 191 с.
15. Мовшович А.Д., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта для реализации в образовательных организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.- М.: Де Либри, 2018. – 148 с.
16. Приказ Министерства спорта РФ № 877 от 31.10.2022 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (зарегистрирован Минюстом России 05 декабря 2022 года, регистрационный № 71353).
17. Приказ Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022 « Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (зарегистрирован Минюстом России 26 августа 2022 года, регистрационный № 69795).

