


СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДВОРЦА ЕДИНОБОРСТВ ИМЕНИ АРТЕМА ОСИПЕНКО»

Принята
решением тренерского Совета
СШ ГАУ БО «Дворец единоборств имени
Артема Осипенко»
Протокол № 1 от 06.03. 2023 г

Утверждена
Приказом директора
ГАУ БО «Дворец единоборств имени
Артема Осипенко»
от 13.03.2023 № 204
А.В. Горбач



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»**

*РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»
(УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 31.10.2022 ГОДА №877)*

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:
- на этапе начальной подготовки – 3 года
-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 2-5 лет
-на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
-на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработчики программы:
тренер по фехтованию
Ревуцкая И.Ю.
инструктор-методист
Мамеко Л.В.

г. Брянск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.1.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.2.	Календарный план воспитательной работы	14
2.3.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.4.	План инструкторской и судейской практики	18
2.5.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3.	Система контроля	29
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	31
4.	Рабочая программа по виду спорта «фехтование»	35
4.1.	Структура годичного цикла	39
4.1.	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	43
4.2.	Учебно-тематический план	39
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование»	57
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	60
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	61
6.2.	Кадровые условия реализации программы	67
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	68

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» для ГАУ БО «Дворец единоборств имени Артёма Осипенко» разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 №1148), 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).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «фехтование» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 877¹.

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.

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

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На этапе начальной подготовки:

приобретение специальных знаний, навыков и развития индивидуальных качеств;
выполнение разрядных требований.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышение уровня подготовки;
повышение спортивного разряда.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

совершенствование профессиональных качеств;
повышение или подтверждение разрядных требований.

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 05.12.2022, регистрационный № 71353).

Характеристика вида спорта.

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

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

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

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

Различают следующие виды спортивного фехтования в зависимости от используемого оружия:

Фехтование на рапирах;

Фехтование на шпагах;

Фехтование на саблях;

Дисциплины вида спорта - фехтование (номер-код -)

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
рапира	020 005 1 6 1 1 Я	шпага – командные соревнования	020 006 1 6 1 1 Я

Терминология

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

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

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

АТАКА ОСНОВНАЯ - начинающая боевую схватку.

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

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

АТАКА ПОВТОРНАЯ - выполненная на противника, защитившегося без попытки ответа, отступлением или уклонением.

АТАКИ ОБОЮДНЫЕ - начинаемые и завершаемые обоими фехтовальщиками одновременно.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

БОЙ МАНЕВРЕННЫЙ - с постоянными глубокими перемещениями по фехтовальной дорожке.

БОЙ ПОЗИЦИОННЫЙ - с незначительными перемещениями по фехтовальной дорожке.

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

БОЙ ВЫЖИДАТЕЛЬНЫЙ - с продолжительной подготовкой боевых действий.

ВЛАДЕТЬ СОЕДИНЕНИЕМ - быть защищенным от нападений прямо.

ВЫЗОВ - действие, побуждающее противника на применение определенного действия.

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

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

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

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

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

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

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

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

ДЕЙСТВИЕ С ВЫБОРОМ - основанное на проявлениях дизъюнктивных сложных реакций, состоящее из двух или нескольких вариантов защиты (нападений).

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

ДЕЙСТВИЕ ПРЕДНАМЕРЕННОЕ - выполнение которого спортсмен заранее предполагал.

ДЕЙСТВИЕ ЭКСПРОМТНОЕ - выполняемое при неожиданно возникающем поводе.

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

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

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

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

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

ДИСТАНЦИЯ - расстояние между фехтовальщиками в поединке.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

КОНТРЗАЩИТА - отражение оружием ответа противника.

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

КОНТРТЕМП - нападение с целью опередить атаку противника на подготовку.

ЛЕЗВИЕ - рубящий край сабельного клинка.

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

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

МАНЕВРИРОВАНИЕ - глубокое перемещение по полю боя.

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

НАМЕРЕНИЕ - тактическая задача боевого действия.

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

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

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

НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ (УДАР) - нанесенный в непоражаемую поверхность

фехтовальщика.

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

ОБУХ - утолщенный край сабельного клинка.

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

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

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

ОТБИВ - отражение клинка противника, приближающегося к поражаемой поверхности.

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

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

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

ОТВЕТ - нападение, выполняемое непосредственно после защиты.

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

ПЕРЕНОС - нападение, выполняемое с обведением острия клинка противника.

ПЕРЕМЕНА СОЕДИНЕНИЯ - перемещение оружия из одной линии в другую.

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

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

ПОЛЕ БОЯ - площадка, предназначенная для ведения поединка фехтовальщиков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

САЛЮТ - приветствие движением оружия.

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

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

СКРЕСТНЫЙ ШАГ - перемещение фехтовальщика со скрещиванием ног.

СОЕДИНЕНИЕ - соприкосновение клинков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ФЕХТОВАЛЬНЫЙ ТЕМП - продолжительность выполнения одного простого действия.

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

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

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

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

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

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

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

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

ШПАГА - спортивное колющее оружие весом до 770 г с клинком длиной до 90 см треугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 13,5 см.

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта фехтование;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта фехтование;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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	6-8	9-12	12-16	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	936-1248	1248-1664

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ 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 мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

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

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

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

	и судейская практика (%)						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6	3-8

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

2.1. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				УТЭ (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		6-8		9-12		12-16		18-24		24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		10				4				2		1	
		1.	ОФП	47	62	50	67	61	81	56	75	47	62
2.	СФП	28	37	31	42	37	50	37	50	28	37	37	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	3	4	9	12	31	42	56	75	100	133
4.	Техническая подготовка	70	94	100	133	164	218	225	300	337	449	449	599
5.	Тактическая подготовка	70	94	100	133	150	200	200	266	300	399	399	532
6.	Теоретическая подготовка	5	6	6	8	9	12	19	25	37	50	37	50
7.	Психологическая подготовка	7	9	6	8	9	12	12	17	37	50	50	67
8.	КМ (тестирование и контроль)	0	0	3	4	9	12	12	17	28	37	50	67
9.	Инструкторская практика	0	0	3	4	5	6	6	8	28	37	37	50
10.	Судейская практика	2	3	3	4	5	6	12	17	19	25	25	33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	4	5	6	6	8	9	12	12	17
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	4	5	6	6	8	9	12	12	17
Общее количество часов в год		234-312		312-416		468-624		624-832		936-1248		1248-1664	

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ 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 спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
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 правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	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,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
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: - 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

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил", которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19.10.2005 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 24, ст.2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 N 240-ФЗ "О ратификации Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил" Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 07.11.2019, и международных стандартов Всемирного антидопингового агентства (далее - ВАДА).

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов;
3. Проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Фехтование является олимпийским видом спорта. На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-

образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

План антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовки первого и второго года

Таблица 8

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятия
1	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
2	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
3	Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности в фехтовании.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
4	Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и соревновательной деятельности.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком

5	Пропаганда принципов fair-play, отношение к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
6	Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
7	Вредные привычки и их преодоление.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
8	Здоровые привычки – здоровый образ жизни	Викторина	Устанавливается в соответствии с графиком
9	Закаливание и гигиенические факторы здорового образа жизни. Профилактика заболеваний	Викторина	Устанавливается в соответствии с графиком
10	Режим сна и отдыха.	Беседа	Устанавливается в соответствии с графиком
11	Рациональное питание	Викторина	Устанавливается в соответствии с графиком

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта. Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте. Здоровые привычки – здоровый образ жизни. Закаливание и гигиенические факторы здорового образа жизни. Режим сна и отдыха.	В течение года	Беседы. Просмотр видеороликов. Брошюры. Навыки ведения спортивного дневника. Лекции мед. специалистов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Поощрение соблюдения принципа fair-play в тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности в настольном теннисе. Здоровые привычки – здоровый образ жизни. Профилактика болезней. Закаливание и гигиенические факторы здорового образа жизни. Режим сна и отдыха. Способы восстановления.	В течение года	Беседы. Просмотр видеороликов. Брошюры. Навыки ведения спортивного дневника. Лекции мед. специалистов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек. Вредные привычки и их преодоление. Здоровые привычки – здоровый образ жизни. Профилактика болезней. Закаливание и гигиенические факторы здорового образа жизни. Режим сна и отдыха. Способы восстановления.	В течение года	Беседы. Просмотр видеороликов. Брошюры. Навыки ведения спортивного дневника. Лекции мед. специалистов

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

2.4. План инструкторской и судейской практики

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

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

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

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

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

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

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

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

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

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

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;

- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

Таблица 10

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

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

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи:

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

Проведение текущих медицинских наблюдений и периодических медицинских обследований спортсменов осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

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

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

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

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

Заключение по итогам обследования включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

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

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

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

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

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

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

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

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

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

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

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему

обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-педагогический контроль за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

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

Врачебно-педагогический контроль проводятся:

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

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

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

Задачи:

-санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

-выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

-исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;

-оценка организации и методики проведения тренировок;

-определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

-предупреждение спортивного травматизма;

-разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

-санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

Врачебно-педагогический контроль проводят на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

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

Врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов:

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

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

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления

обследуемого физкультурника или спортсмена;

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

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

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

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

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

Углубленное медицинское обследование спортсменов

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

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

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

Углубленное медицинское обследование спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

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

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

Углубленное медицинское обследование зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений

(кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, лечебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

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

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

Программа углубленного медицинского обследования составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную

карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;
- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

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

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

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

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

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

Психорегуляция - регуляция психических состояний.

Виды регуляции:

гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции: коррекция динамики усталости.

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

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

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

Основные причины избыточного психического напряжения:

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

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

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

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1. Аутогенная тренировка - воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

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

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

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

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

4. Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) - программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

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

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

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

Преодоление состояния фрустрации.

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

Стратегия - быстрый переход

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

Основное средство - саморегуляция.

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

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

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

Преимущества релаксации перед транквилизаторами:

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

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

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

Другие методики

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

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

Планы применения восстановительных средств. Восстановительные средства и мероприятия

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

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

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

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

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

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

Массаж и физиотерапевтические средства.

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

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

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

- а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления; восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа;
- б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;
- в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

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

К гидротерапии относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
 - 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
 - 3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;
- Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам

медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

Под *психолого-педагогическими средствами* подразумеваются:

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

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

К *медико-биологическим средствам* относятся:

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

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

Методические рекомендации

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

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

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

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

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);

- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

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

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

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

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

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

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

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

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

III. Система контроля

3.1. Система контроля и зачетные требования

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:

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).

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.

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;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и

международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			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 2х7 м	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»

Таблица 12

№ 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	145
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 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4х14 м	с	не более	

			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2x7 м	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»

Таблица 13

№ 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 4x14 м	с	не более	
			14,4	15,6
2.3.	Челночный бег 2x7 м	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»

Таблица 14

№ 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	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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 4x14 м	с	не более	
			14,0	15,4
2.3.	Челночный бег 2x7 м	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»			

Контрольные нормативы по СФП

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

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

Для зачисления в группу НП 2 года: б/р или выполнить 2 юн. разряд, в группу НП 3 – 2 юн.

Для зачисления в группы Т (СС) этапа

Таблица 15

№ п/п	Контрольные упражнения	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1	Передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	5,4	5,0
2	Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	6,0	5,9
3	Атака уколom в мишень с выпадом (с)	0,7	0,7
4	Атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,2	1,2
5	Атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачек вперед и выпад (с)	2,3	2,3
6	Квалификационный норматив (спортивный разряд)	Выполнение: I юношеского разряда	Выполнение: I юношеского разряда

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

Таблица 16

№ п/п	Контрольные упражнения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		Год обучения			Год обучения		
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
			3-й	4-й		3-й	4-й
1	Передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	5,4	4,9	4,4	4,9	4,7	4,7

2	Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	5,8	5,4	5,1	5,8	5,7	5,6
3	Атака уколom в мишень с выпадом (с)	0,7	0,7	0,6	0,7	0,7	0,7
4	Атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,2	1,2	1,1	1,15	1,16	1,2
5	Атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачек вперед и выпад (с)	2,2	2,3	2,1	2,2	2,4	2,5
6	Квалификационный норматив (спортивный разряд)	1 год обучения	Выполнение: I юношеского разряда		Выполнение: I юношеского разряда		
		2 год обучения	Подтверждение: I юношеского разряда		Подтверждение: I юношеского разряда		
		3 год обучения	Выполнение: II спортивного разряда		Выполнение: II спортивного разряда		
		4 год обучения	Выполнение: I спортивного разряда		Выполнение: I спортивного разряда		

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

Таблица 17

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

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

Таблица 18

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

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними; - обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

IV. Рабочая программа по виду спорта по фехтованию

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

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

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

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

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

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

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

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

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

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

6) Возрастание нагрузок.

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

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей

эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

Требования безопасности перед началом занятий:

Спортсмен должен:

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

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

Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

С разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;

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

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

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

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий:

Тренировка начинается с разминки и разогрева мышц.

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

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

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

Вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Во время передвижений необходимо избегать столкновений с другими занимающимися.

Запрещается:

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

Специальные требования при занятиях с фехтовальным оружием

- На конце клинка шпаги должен быть наглухо навинчен наконечник, который при встряхивании клинка не вибрирует и не имеет никаких движений.

- Клинок, гарда, гайка не должны иметь заусениц, трещин.

- Гарда не должна вибрировать при встряхивании клинка.

- Рукоятка должна быть из лёгких эластичных материалов, не пачкать и не травмировать руки.

- Запрещается использование нестандартного (самодельного, сломанного и др.) оружия и инвентаря.

- Запрещается брать спортивное оружие без разрешения тренера-преподавателя.

- Запрещается выносить оружие из спортивного зала без особого разрешения тренера-преподавателя.

- Запрещается вести поединок с человеком, незащищенным фехтовальной маской, нагрудником, специальными штанами, перчаткой. Так же запрещается направлять спортивное оружие на человека, находящегося вне фехтовальной дорожки и не экипированного надлежащим образом.

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

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

- спортивный результат и его динамика в последнем периоде подготовки, годичном цикле;
- возраст и состояние здоровья;
- техническая оснащенность, выраженная в составе средств единоборства;
- специальная физическая подготовленность;
- тактическое разнообразие действий и ведения поединков;
- соревновательный опыт; потенциальные возможности роста эффективности специализированной деятельности;
- психическая устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- надежность технико-тактических компонентов соревновательной деятельности в стрессовых ситуациях;
- целеустремленность в достижении результата;
- спортивный авторитет и коммуникабельность с членами команды;
- уровень конкретных показателей подготовленности (техникотактической, психической и физической) в сравнении с достигнутыми предстоящими противниками;
- обучаемость при овладении новыми действиями и тактическими компонентами их подготовки и применения;
- мотивированность к высшим достижениям и др.

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

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

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

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

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

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

Тренировочный процесс должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки. Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта (МС) РФ и мастера спорта международного класса (МСМК) и т. д. На основании обработки данных спортивных биографий сильнейших спортсменов мира последнего времени был определен возраст и стаж занятий для достижения нормативов мастера спорта РФ и мастера спорта международного класса.

Оптимальные возрастные границы становления спортивного мастерства фехтовальщиков

Таблица 19

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

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

Структура годового цикла

Таблица 20

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

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

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

Таблица 21

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

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

пополнения двигательных навыков в перемещениях по дорожке. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

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

Таблица 22

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

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

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

На этапе ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на максимальную тренировочную нагрузку, совмещенную с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются мало и в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Большую роль приобретают восстановительные мероприятия и грамотное составление плана участия в соревнованиях и вариативный подход в тактико-технической подготовки, с возможностью привлечения других дополнительных тренеров.

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

Этап начальной подготовки

Первый год обучения

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

ФЕХТОВАНИЕ НА РАПИРАХ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Этап начальной подготовки

Второй, третий год обучения

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

Приемы передвижения:

Серия шагов вперед назад.

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

Полувывпад и закрытие вперед.

Полувывпад и повторный выпад.

Серия шагов вперед и выпад.

Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.

Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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-й позиции 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 полу выпадам).

Тренировочный этап до 2 х лет обучения

Продолжительность обучения – 2 года

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

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

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

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

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

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки (шпага, сабля).

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

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

Применять верхние прямые защиты с выбором.

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

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

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.

Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа.

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

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

Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа.

Используется открытие внутреннего сектора.

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

Переключаться:

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

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

Преднамеренно защищаться:

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

Преднамеренно контратаковать:

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

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

Противодействовать контратакам:

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

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

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

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

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

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

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

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

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

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

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

Переключаться:

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

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

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов).

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

Подключать электрокуртку и маску к кабелю (в сабле).

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

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

Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

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

Самостоятельно проводить:

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

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

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

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

Тренировочный этап свыше 2х лет обучения

Продолжительность обучения – 2 года.

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

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

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

Преднамеренно защищаться:

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

Преднамеренно контратаковать:

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

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

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

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

Экспромтом применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

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

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

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.

Используется замедленное и укороченное нападение.

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

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом. 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 (в сабле по правому боку) для применения 4-й контр защиты (в сабле 3-й) и нанесения контр ответа.

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

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

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

Маскировать:

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

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

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске – в сабле);
- от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
- от контратаки к применению защиты и ответа;
- от защиты к простой атаке.

Предвосхищать:

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

1,2,3 года обучения

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

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Атаки простые:

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

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

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

Атаки с действием на оружие из верхней позиции:

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

Повторные атаки:

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

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху;
- двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный сектор.

Атаки на подготовку:

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу;
- перевод «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Атаки второго намерения, завершаемые:

- прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо;
- повторной атакой двойным переводом в туловище;
- повторной атакой уколом с углом в руку снизу;

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

- повторными атаками.

Разведывать:

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

Маскировать:

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

Вызывать:

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

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

Переключаться:

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

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

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

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

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

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

Нижние позиции – 7-я и 8-я.

Нижние соединения – 7-е и 8-е.

Простые атаки с оппозицией:

- укол прямо в туловище из 7-го (8-го или 2-го) соединения;
- двойной перевод в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения.

Атаки с финтами из верхних соединений:

- тройной перевод укол в туловище (в руку);

Атаки с действием на оружие:

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

Простые атаки:

- укол в руку из верхних соединений (из верхних и нижних оппозиций);
- укол в руку с захлестом.

Атаки двойным (удвоенным) переводом на попытку противника завладеть верхним соединением.

Атаки с завязыванием:

- из 4-го в 8-е соединение и уколом в бедро (стопу).

Комбинированная атака – батман в 4-е соединение и двойной перевод во внутренний сектор туловища.

Атаки на подготовку:

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

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколом прямо в руку;
- к защите и ответу от контратаки уколом сверху.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в верхнее соединение и укол прямо в туловище (руку);
- захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод во внутренний (наружный) сектор.

Атаки на подготовку:

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

Комбинация действий:

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

Комбинация защит с ответом уколом в туловище:

- круговая 4-я и прямая 6-я;
- прямая 6-я и полукруговая 2-я;
- полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.

Ответы:

- уколом прямо (переводом) из 2-й (1-й) защиты;
- двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты.

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

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

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;
- уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Комбинации защит:

- прямых 4-й и 6-й.

Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом переводом в туловище.

Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в бедро.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

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

Ответы:

- уколом прямо в руку сверху из верхних защит;
- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);
- уколом прямо в нижний сектор туловища.

Контратаки:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;
- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;
- уколом в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад;

- уколом в бедро (стопу) с уклонением вниз;
- уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

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 или ударом);
- от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;
- от контратаки к атаке.

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

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

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

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

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- вход в соединение.

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

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

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

Противодействовать контратакам:

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

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

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

Разведывать намерения противника, применяя:

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

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;
- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;

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

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

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

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

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

Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением;
- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

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

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

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

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

В группах совершенствования спортивного мастерства у фехтовальщиков обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для

противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

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

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

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

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

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

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность 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

Простые атаки с оппозицией:

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

Атаки с финтами из верхних соединений:

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

Атаки с действием на оружие:

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

Простые атаки:

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

Трехтемповая атака – финт уколom прямо, перевод в наружный (внутренний) сектор и перевод в нижнюю часть туловища (стопу или бедро).

Атаки с завязыванием:

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

Атаки на подготовку:

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

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколom прямо в руку;
- к защите и ответу от контратаки уколom сверху;
- к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо в туловище;
- к круговой контрзащите 4-й (6-й) и ответу прямо (переводом);
- к повторной атаке двойным переводом в туловище;
- к ремизу в руку с углом.

Атаки после подготавливающего отступления:

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

Атаки на подготовку:

- финт уколom прямо в туловище и перевод в бедро (стопу).

Комбинация действий:

- перевод (двойной перевод) во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом;
- батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом.

Комбинация атак:

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

Комбинации защит с ответом уколom в туловище:

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

Ответы:

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

Контрзащиты круговые верхние и контрответы укол прямо (переводом) в туловище.

Ремизы:

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

Комбинации защит:

- круговой 6-й и прямой 4-й.

Комбинации защит с ответами укол прямо в туловище:

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

Ответы:

- переводом в руку сверху из нижних защит;
- завязыванием из 4-й защиты по 2-ю укол в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);
- завязыванием из 6-й защиты в 7-ю укол в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).

Ремизы:

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

Контратаки:

- укол в руку с углом снизу (сверху);
- переводом в руку снизу из верхних соединений;
- переводом в руку сверху из 2-го соединения;
- с углом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6-й позиции.

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

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

Комбинации действий:

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

Контратаки второго намерения, завершаемые:

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

Ответы второго намерения, завершаемые:

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

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

тактическая новизна намерений труднее уловима и надолго остается в арсенале фехтовальщика.

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

4.3. Учебно-тематический план Учебно-тематический план

Таблица 23

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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного

	питание обучающихся			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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	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,	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа,

	самоанализ обучающегося			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. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» основаны на особенностях вида спорта «фехтование» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фехтование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом 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 25.04.2019, 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).

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

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

Таблица 24

№ 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-сматыватель	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-сматывателю	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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ П/П	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Тренировочное оружие	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
2.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
3.	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
4.	Электронаконечник к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5.	Электрошпага	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
6.	Проклейка шпага	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
7.	Клинок к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
8.	Наконечник к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
9.	Проклейка рапира	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
10.	Электрорапира	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»											
11.	Клинок к сабле	штук	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	10	1
12.	Сабля	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 26

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	10
4.	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	10
5.	Налокотники для фехтования	пар	10
6.	Перчатки для фехтования	пар	10
7.	Чехол-сумка для оружия	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «шпага»			
8.	Шнур к электрошпаге	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «рапира»			
9.	Шнур к электрорапире	штук	10
10.	Электрокуртка	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименование слово «сабля»			
11.	Шнур к сабле	штук	10
12.	Электрокуртка	штук	10

			преподавателя								
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «рапира»											
14	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
15	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
16	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
17	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
18	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «сабля»											
19	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
20	Шнур к электросабле	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
21	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
22	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
23	Электронакладка на перчатку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом 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 25.04.2019, 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).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

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

Перечень аудиовизуальных материалов

1. Уроки фехтования. Шесть секретов фехтования - www.youtube.com
2. Д.Тышлер, Г.Тышлер. DVD - Шпага. Техническая подготовка. Тренировка чемпиона.
3. Д.Тышлер, Г.Тышлер. DVD - Шпага. Тактическая подготовка. Тренировка чемпиона.
4. Д.Тышлер, Г.Тышлер. DVD - ТРЕНИРОВКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ. Школа фехтования Тышлера.