

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБПОУ «УОР №1»

Протокол от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «УОР №1»

В.А. Кузнецов
Приказ № 273 от «30» августа 2023 года

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

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 877;
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1148

Срок реализации программы на этапах:

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2 - 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик:
Богданов А.И., инструктор-методист

**Санкт-Петербург
2023 год**

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4
1.1.	Характеристика фехтования, как вида спорта и его отличительные особенности	6
1.2.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса	7
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	8
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	12
2.1.	Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	12
2.2.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	14
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	16
2.4.	Режимы учебно-тренировочной работы	17
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	18
2.6.	Предельные учебно-тренировочные нагрузки	20
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	21
2.8.	Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	23
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	32
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	33
2.11.	Структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	34
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	43
3.1.	Основные методические положения системы подготовки спортивного резерва.....	43
3.2.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	45
3.3.	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных	

нагрузок	46
3.4. Планирование спортивных результатов	49
3.5. Требования к организации и проведению комплексного, врачебного, психологического и биохимического контроля	49
3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	54
3.7. Краткое содержание теоретических занятий.....	69
3.8. Рекомендации по организации психологической подготовки	81
3.9. Планы применения восстановительных средств	87
3.10. Планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	89
3.11. Планы инструкторской и судейской практики	103
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	104
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.....	104
4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	106
4.3. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	107
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	111
5.1. Список литературных источников	111
5.2. Перечень интернет ресурсов	112

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «фехтование» в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Училище олимпийского резерва № 1» (далее – Учреждение) и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 31.10.2022 года № 877 (далее – ФССП);

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

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

- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию

физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 № 1148 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»;

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

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся (спортсменов) и предполагает решение следующих задач:

- осуществление спортивной подготовки обучающихся для включения в состав спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

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

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

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

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

- получение обучающимися знаний в области фехтования, освоение правил вида спорта, изучение истории фехтования, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности

обучающихся высшего мастерства;

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

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

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

1.1. Характеристика фехтования как вида спорта и его отличительные особенности

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

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

- фехтование на шпагах, рапирах и саблях.

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

Цель фехтования - гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. В фехтовании выделяют свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – Фехтование
Номер-код – 020 000 1 6 1 1 Я

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

1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по фехтованию ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по фехтованию

утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается по 60 минут.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 5 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 6 часов.

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

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

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

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

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

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

Результатом сдачи контрольных нормативов является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

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

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

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

ПОДГОТОВКИ:

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

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

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

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них обучающегося в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированного учебно-тренировочного занятия, позволяющего сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающегося;

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

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

Построение многолетней подготовки в фехтовании содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки обучающегося на многие годы;
- возраст обучающегося на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики учебно-тренировочных занятий;
- предельные учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

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

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

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Учебно- тренировочный (спортивной специализации)	УТЭ (СС)	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</i>

Таблица № 3

Этап подготовки		Период подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество человек в группе	Максимальное количество человек в группе	Объем тренировочной нагрузки (час)*
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	углубленная специализация	4 год		4	20	18
		5 год		4	20	18
Совершенствование спортивного мастерства	Весь период		13	2	-	28
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период		14	1	-	32

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

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

*Примечание. Установленные в таблице объемы учебно-тренировочной нагрузки являются максимальными

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

Учебно-тренировочный этап. Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта.

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

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

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

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

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

Срок реализации программы – 3 года и более.

Основные термины:

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

Обучающийся (спортсмен) – физическое лицо, осваивающее образовательную программу, занимающееся избранным видом спорта или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

Спортивная (учебно-тренировочная) подготовка – учебно-тренировочный

процесс, который подлежит планированию. Включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» и составляет:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 13 лет. Обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в учебно-тренировочные группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются подростки не моложе 14 лет и старше. Обучающиеся должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в учебно-тренировочную группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 15 лет и старше. Обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Зачисление обучающихся в вышеуказанные группы, производится с учетом, как требований ФССП, так и требований, которые предъявляются Училищем к разрядам (званиям) и спортивным результатам спортсменов, а также по согласованию с Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса, при необходимости, учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта);
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объем тренировки в часах для каждой группы.
- соблюдение обеспечения требований по технике безопасности.

Возможно объединение групп (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП, но не ниже значения, установленного в ФССП.

В смешанных группах занятия с занимающимися могут проводиться в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки. Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что журнал позволяет отразить тренировочный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

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

Таблица № 4

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

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (от и до человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	(4-й, 5-й год)	13	4-10

Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	14	2-8
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	15	1-7

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» представлены в таблице № 5.

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	8-10	5-6	3-4
Специальная физическая подготовка(%)	5-7	3-4	3-4
Инструкторская и судейская практика (%)	2-5	2-7	2-7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	3-6	3-8
Технико-тактическая подготовка (%)	65-75	65-75	65-75
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-5	5-8	5-7
Участие в спортивных соревнованиях,	4-5	6-8	8-10

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Различают:

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

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое, второе, или третье место, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. К отборочным соревнованиям относятся соревнования, входящие в систему отбора в сборные Санкт-Петербурга по своим возрастам.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. К данным соревнованиям относятся Первенства России, Спартакиады учащихся и молодежи России, Кубок и Чемпионат России.

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

Таблица № 6

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4	4	6
Отборочные	8	10	10
Основные	2	2	2

2.4. Режимы учебно-тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта «фехтование» определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

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

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

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

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

5. Регламент учебно-тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта «фехтование».

6. Учебно-тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно программе спортивной подготовки в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

Руководитель СПб ГБПОУ «УОР №1» утверждает учебно-тренировочный план на спортивный сезон, с учетом сокращения общегодового объема учебно-тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

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

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной работы по виду

спорта «фехтование» представлены в таблице № 8.

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

Медицинские требования

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

Начиная с учебно-тренировочного этапа, обучающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль над своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебно-тренировочные группы этапа спортивной подготовки.

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

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

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

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

Психофизические требования.

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

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

Каждый обучающийся испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой

психологических и физиологических процессов в организме. Одни обучающиеся испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других обучающихся возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности обучающегося.

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

Таблица № 7

Психофизические состояния обучающихся

Спортивная деятельность	Состояние
1. В учебно-тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В после соревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

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

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

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

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

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

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

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

2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

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

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

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

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности,

совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно- тренировочного занятия на организм обучающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

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

В спортивных тренировках очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности учебно-тренировочные занятия. Только с помощью разумных и упорных учебно-тренировочных занятий каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

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

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Год подготовки	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	16	24	24
Общее количество часов в год	832	1248	1248

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «фехтование»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по виду спорта «фехтование»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

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

Таблица № 9

Перечень учебно-тренировочных мероприятий (сборов)

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно		
		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 подготовкам международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовкам чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовкам другим всероссийским соревнованиям	14	18	18

1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовкам официальным 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		

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 10.

Обеспечение обучающихся спортивным инвентарем представлены в таблице № 11.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 12.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для
прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный	штук	1
2.	Гимнастический коврик	штук	10
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
5.	Катушка-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

Обеспечение обучающихся спортивным инвентарем

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				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
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 обучающихся спортивной экипировкой

№ 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 своем наименовании слово «шпага»			
8.	Шнур к электрошпаге		
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»			
9.	Шнур к электрорапире	штук	10
10.	Электрокуртка	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»			
11.	Шнур к сабле	штук	10
12.	Электрокуртка	штук	10

Обеспечение спортивной одеждой и обувью индивидуального пользования для учреждений среднего и высшего профессионального образования физической культуры

Перечень обеспечения учащихся, студентов и преподавателей по спорту учебных заведений (факультетов) физической культуры спортивной одеждой, обувью и инвентарем общего назначения						
№ п/п	Наименование (альтернативное название)	Ед. изм. (шт., компл. и т.п.)	на обучающегося		на преподавателя	
			количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Обувь						
1.	Кроссовки	пар	1	1	1	1
Одежда						
2.	Костюм тренировочный	шт.	1	2	1	2
3.	Футболка (майка-полурукавка)	шт.	2	1	2	1

4.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	шт.	1	1	1	1
5.	Куртка зимняя	шт.	1	1	1	1
6.	Перчатки зимние	шт.	1	1	1	1
7.	Шапка	шт.	1	1	1	1
8.	Носки спортивные	шт.	1	1	1	1
9.	Бейсболка (кепка)	шт.	1	1	1	1
Инвентарь общего назначения						
10.	Рюкзак спортивный	шт.	1	1	1	1

Обеспечение обучающихся экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры белые	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
2.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Нагрудник	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки для фехтования	пар	на тренера-преподавателя	1	1	2	1	2	1
6.	Перчатки для фехтования	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
7.	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
8.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

9.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
10.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
11.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»									
12.	Защита ноги	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1
13.	Защита руки	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем 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 своем наименовании слово «сабля»									
19.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	2	1	4	1	5	1
20.	Шнур к электрсабле	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

2.9. Требования к количественному и качественному составу учебно-тренировочных групп

Требования к количественному составу учебно-тренировочных групп.

Формирование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком (приказ директора).

При формировании количественного состава учебно-тренировочной группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства обучающихся.

Требования к количественному составу учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по спортивной подготовке по виду спорта «фехтование» приведены в таблице № 13.

Таблица № 13

Количественный состав учебно-тренировочной группы

Этап подготовки	Период	Количество обучающихся в учебно-тренировочной группе		
		Min* (в соответствии с требованиями ФССП)	Оптимальное	Max
УТ (СС)	4 -5 год	4	15	20
ССМ	Весь период	2	10	-
ВСМ	Весь период	1	5	-

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

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

Требования к качественному составу учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 14.

Таблица № 14

Качественный состав учебно-тренировочной группы

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
УТ (СС)	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	4-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	II - I
		5-й год		I
ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Учебно-тренировочный процесс тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных учебно-тренировочных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

Самостоятельная подготовка по индивидуальному плану подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом учебно-тренировочным планом.

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

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованных учебно-тренировочных занятиях в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетних учебно-тренировочных занятий зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярных учебно-тренировочных занятий, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности обучающихся и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность обучающихся и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором обучающийся начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальному учебно-тренировочному процессу.

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

Между этапами многолетних учебно-тренировочных занятий нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей обучающихся, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

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

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение

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

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла учебно-тренировочных занятий, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности обучающегося к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле учебно-тренировочных занятий - типа годового или полугодового.

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

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

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

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле учебно-тренировочных занятий. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных

количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

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

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы, по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла учебно-тренировочных занятий (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений обучающегося в рассматриваемом цикле учебно-тренировочных занятий относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

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

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

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

состоянием спортивной формы в годичном цикле учебно-тренировочных занятий. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме обучающихся под воздействием учебно-тренировочных занятий и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

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

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

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих обучающихся общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации обучающихся длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

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

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

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

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

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

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

Типы и структура мезоциклов.

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

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности обучающихся, режима учебно-тренировочного занятия и отдыха,

внешних условий учебно-тренировочных занятий (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в учебно-тренировочном процессе обучающихся.

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

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

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно-тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из

двух-трех собственно- тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

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

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

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

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

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

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и

управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы учебно-тренировочных занятий, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа обучающихся;
- 4) условий учебно-тренировочных занятий и других факторов.

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

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

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

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

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

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

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление

спортивной формы. Основная его задача - подготовка обучающихся к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Обучающиеся участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью учебно-тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

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

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

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

Особенности динамики учебно-тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

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

тренировочных занятий. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности обучающегося.

Переходный период.

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

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

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной работе.

3.1 Основные методические положения системы подготовки спортивного резерва

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

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

Физическая подготовка обучающихся, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств. Совершенствование техники, в свою

очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей обучающихся через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

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

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

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

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

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

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

Требования безопасности перед началом занятий:

- Занятия проводятся в строго указанные в расписании дни и часы.
- Приходя на занятия, необходимо иметь спортивную форму и сменную обувь.
- Занятия проводятся только в присутствии тренера-преподавателя.
- Запрещается фехтование без защитной экипировки (маски, набочника, бандажей, фехтовального костюма).
- Категорически запрещается пользоваться спортивным инвентарем без разрешения и наблюдения тренера-преподавателя.
- К занятиям не допускаются не прошедшие медицинский осмотр.
- В начале учебного года тренеры-преподаватели проводят общий инструктаж по

технике безопасности с обучающимися всех групп отделения фехтования, о чем делается запись в журнале инструктажа.

- Один раз в квартал тренеру-преподавателю необходимо пройти инструктаж по технике безопасности, о чем делается запись в журнале инструктажа.

Требования безопасности во время занятий:

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

3.2 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных фехтовальных залах. В зале должны быть: электрофиксатор уколов, катушки - сматыватели с проводами и вилками, токопроводящие дорожки, нейтрализующие уколы, нанесенные в пол. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалки, комната для тренеров- преподавателей, оружейная, душевые, туалеты, мастерская. Пол в спортивном зале, соответствующий общепринятым стандартам. Освещение зала должно соответствовать нормам, установленным правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерен над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающимся). Помещение должно быть хорошо проветриваемым, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%. Стены должны быть однотонные, не яркие. Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобна для уборки, которая проводится ежедневно 2 раза. На учебно-тренировочных занятиях фехтовальщики должны быть в специальной фехтовальной форме: фехтовальная маска, фехтовальный защитный костюм, перчатка, протектор-бандаж для паха и протектор груди (для мужчин), протектор груди с дополнительной защитой (для женщин). Занятия по ОФП и СФП, рекомендуется проводить весь период спортивного сезона, и в особенности в подготовительный и переходный

период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

3.3 Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетних учебно-тренировочных занятий чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

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

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

Учебно-тренировочный план
Учебно-тренировочных занятий по виду спорта «фехтование», из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТ (СС) этап углубленной специализации		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)			
		4-й год		5-й год		Весь период		Весь период	
		час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	67 - 83	8 - 10	67 - 83	8 - 10	40 - 60	3 - 5	40 - 60	3 - 5
2.	Специальная физическая подготовка	42 - 58	5 - 7	42 - 58	5 - 7	37 - 45	3 - 4	37 - 45	3 - 4
3.	Технико-тактическая подготовка	541 - 624	65 - 75	541 - 624	65 - 75	811 - 936	65 - 75	811 - 936	65 - 75
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	33 - 42	4 - 5	33 - 42	4 - 5	62 - 87	5 - 7	62 - 87	5 - 7
5.	Участие в спортивных соревнованиях.	33 - 42	4 - 5	33 - 42	4 - 5	86 - 112	7 - 9	86 - 112	7 - 9
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	17 - 33	2 - 4	17 - 33	2 - 4	37 - 100	3 - 8	37 - 100	3 - 8
7.	Инструкторская и судейская практика	17 - 42	2 - 5	17 - 42	2 - 5	25 - 87	2 - 7	25 - 87	2 - 7
8.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	832	100	832	100	1248	100	1248	100
9.	Количество часов в неделю	16		16		24		24	

**Примечание. Установленные в таблице объемы учебно-тренировочной нагрузки являются максимальными*

3.4 Планирование спортивных результатов

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

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

- возраст обучающегося;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта «фехтование»;
- спортивную квалификацию и опыт обучающегося;
- результаты, показанные обучающимся в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья обучающегося;
- уровень спортивной мотивации обучающегося;
- уровень психологической устойчивости обучающегося, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности обучающегося;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если обучающийся проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка обучающегося.

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

3.5 Требования к организации и проведению комплексного, врачебного, психологического и биохимического контроля

Обучающийся, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной и

соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

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

Комплексный контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов учебно-тренировочных занятий для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи контроля – учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

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

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

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

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

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

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

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

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

Следует систематически проводить обследование обучающихся до и после учебно-тренировочных занятий.

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

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий;

- оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное, комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающегося и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных

изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

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

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

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

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

проявляются в процессе спортивной деятельности.

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

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

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

3.5.6 Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана учебно-тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки обучающихся.

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

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью обучающегося к соревнованиям.

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

Биохимический контроль.

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

обучающегося.

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

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

Учебно-тренировочный этап (углубленная специализация)

Продолжительность подготовки – свыше 3-х лет

Основная направленность учебно-тренировочных занятий – освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

Программа предназначена для занимающихся 13-14 лет.

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

Тактические умения

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

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

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
- от простых ответов и контрответов в определенный сектор. Преднамеренно контратаковать уколом во внутренний и наружный секторы:
- атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;
- атаки с финтами излишней продолжительности;
- излишне длинные атаки.

Преднамеренно контратаковать уколом во внутренний (наружный) секторы:

- атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;

- атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Экспромтом проверять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Маскировать:

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;
- атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;

- атаки, на подготовку и контратаку, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
- атаки и защиты с ответом, используя показ укола.

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

Переключаться:

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

атаке. Предвосхищать:

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

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

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

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

Тактические знания и качества

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

- исходные положения клинков;
- предстоящее реагирование или нереагирование противника на начало нападения;
- направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад);
- исходная дистанция между фехтовальщиками.

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

- атак, предназначенных для начала схватки;
- повторных атак;
- атак на подготовку;
- атак ответных.

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая

разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от ответов противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от уколов в туловище.

Тактические качества

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

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

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

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

В возрасте 14-16 лет начинает формироваться индивидуальный стиль поединка, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения.

Уровень быстроты движений подростков 14-16 лет практически постоянно повышается.

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

Повышение показателей ловкости также является весьма важным, ибо быстрое применение комбинации действий у фехтовальщиков 14-16 лет лимитируются проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков 14-16 лет является специализированные двигательные качества за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений.

Лучшие фехтовальщики выступают в юношеских национальных и

региональных первенствах по своей возрастной категории, а отдельные занимающиеся даже в международных турнирах.

Ответы:

- уколом прямо из 2-й и 1-й защит;
- переводом в верхний сектор из 2-й защиты;
- переводом из 4-й (6-й) защиты на реагирование круговой защитой;
- двойным переводом из 4-й (6-й) защиты.

Контратака переводом со сближением и оппозицией 4-е (6-е) соединение. Контратака уколом прямо в нижний сектор.

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

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

Контрзащиты круговые 4-я (6-я)

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

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

Ремиз переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.

Действия в ближнем бою:

- ответы прямо (переводом) с согнутой рукой;
- контрответы прямо с подниманием гарды вверх;
- ответы и контрответы прямо с выведением гарды влево и вправо;
- повторные нападения уколом прямо (переводом) с приподниманием гарды вверх.

Тактические умения.

Маневрировать:

- изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
- изменяя положение оружия.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину и быстроту сближения;
- сектор нанесения укола.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

- длину отступления и сближения;
- использование защиты или уклонения.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;
- длину отступления и сближения;
- использование защиты или уклонения.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;
- длину отступления и сближения;
- повторными атаками. Разведывать:
- настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;
- намерения противника к применению круговых защит. Маскировать:
- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;
- простые атаки применением длинных и продолжительных - подготавливающих атак;
- применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;
- атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;
- разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать:

- атаки противника на подготовку для нанесения уколов в контртемп;
- атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвигание клинка вперед в боевой стойке;
- атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях оружием.

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

Переключаться:

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

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

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

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

Вести скоротечный бой. Используются средства борьбы за инициативу применения

атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Группы совершенствования спортивного мастерства.
Основная направленность учебно-тренировочных занятий -
универсализация технико-тактической подготовленности
Тактические умения

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

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

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

Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.

Вызывать контратаки противника применением:

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

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

Переключаться:

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

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

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

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

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

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- вход в соединение.

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

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

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

Экспромтом применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

Противодействовать контратакам:

- простой атакой;
- атакой с действием на оружие и уколом во внутренний сектор. Разведывать намерения противника, применяя:
- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

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

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

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

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

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

Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением;
- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

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

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

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

Тактические знания и качества

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

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

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

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

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

Группы высшего спортивного мастерства.

Основная направленность учебно-тренировочного занятия - индивидуализация технико-тактической подготовки

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

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

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

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

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

Тактические умения

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Вызывать атаки противника с действием на оружие:

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

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

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

Переключаться:

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

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки с оппозицией.

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

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- перемену позиций;
- медленные и короткие отступления;
- длинные сближения;
- реагирования защитой.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

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

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:

- длину отступления или сближения;
- сочетая защиты с уклонениями;
- атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие.

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- укол с уклонением и оппозицией;
- действие первого и второго намерений.

Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор.

Противодействовать контратакам:

- вызовом со сближением и прямой защитой с ответом.

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

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты и контратаки.

Используются отступления и ложные защиты.

Разведывать намерения противника, применяя:

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

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

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

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

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

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;
- прямых и круговых защит с ответом;
- защит и ответов и контратак с оппозицией;
- защит и ответов с отступлением и сближением;
- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку. Вести бои, используя:
- определенную дистанцию;
- ограниченное пространство дорожки;
- лимит времени;
- ограниченную поражаемую поверхность у противника;
- различные исходные положения оружия у противника;
- способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по полю боя;
- способы обыгрывания противников – левшей;
- ближний бой.

Вести бои, произвольно чередуя:

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

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

Произвольное чередование защит:

- верхних и нижних;
- со сближением и отступлением;
- с ответом прямо и переводом.

Произвольное чередование атак:

- переводом в туловище из верхних соединений;
- переводом в руку сверху;
- с финтом прямо;
- двойным переводом из 4-го (6-го) соединения уколom в туловище;

Произвольное чередование атак с действием на оружие:

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

Произвольное чередование комбинаций действий:

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

- защита с отступлением и ответ уколom в туловище, затем атака на подготовку уколom в туловище с оппозицией.

Тактические знания и качества

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

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

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

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

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

Тактические качества

Важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков 18-20 лет является боевое разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Боевое разнообразие у фехтовальщика достижимо на основе реализации типовых

тактических намерений с применением различных сочетаний приемов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в определенных ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно.

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

Содержание и направленность теоретической (интеллектуальной) подготовки

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка фехтовальщиков направлена на овладение системой знаний, а также интеллектуальных умений, имеющих позитивное воздействие на процесс формирования социально-активной и развитой личности.

Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
 - объяснительный рассказ или инструктирование тренера-преподавателя перед упражнениями или поединками;
 - сопроводительные пояснения тренера-преподавателя, разбор и совместное обсуждение с обучающимися результатов учебно-тренировочных и соревнований.
- Познавательную активность можно активизировать с помощью заданий на самостоятельное осмысление обучающимися специальной информации, а также использования объективных данных, полученных в ходе анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения обучающимися специальной информации являются беседы с тренером-преподавателем, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий.

Предлагая обучающимся выполнять упражнения, тренер-преподаватель в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и учебно-тренировочный эффект. Они должны также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для обучающегося далеко не все данные о фехтовании необходимы и тем более не являются первоочередными. Причина прежде всего в том, что теория и методика предназначены для тренеров-преподавателей, поскольку они занимают главенствующую роль при построении

учебно-тренировочного процесса.

Обучающимся нужна определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Данная установка в отборе содержания теоретической подготовки позволяет создать необходимое «разделение труда» между обучающимся и тренером-преподавателем, чтобы избежать дублирования в их действиях. Ведь часть учебно-тренировочного времени и основная деятельность на соревнованиях у обучающегося проходит вне контроля педагога при самостоятельной реализации его установок.

3.7 Краткое содержание теоретических занятий

Морально-этические и нравственные нормы поведения фехтовальщиков

Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания.

Этика поведения в современном обществе.

Спортивная этика.

Социально нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина.

Эстетическое содержание фехтования.

Техника движений и зрительное восприятие эстетики поединков.

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура как составная часть общей культуры современной жизни, средство воспитания.

Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к эффективному труду и защите страны.

Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе.

Цели и задачи спортивных клубов и секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта и повышения квалификации российских спортсменов.

Положение о спортивной классификации.

Разрядные нормы требования по фехтованию.

Спортивные звания и спортивные разряды.

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

Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство по важнейшим видам спорта.

Значение результатов их выступлений в международных соревнованиях для формирования дружбы и естественных отношений между странами и народами, повышения авторитета России.

История фехтования

Фехтование в Древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе и распространение их в мире.

Развитие фехтования в России.

Основоположники отечественной школы фехтования.

Участие русских фехтовальщиков в Стокгольмской олимпиаде (1912г.).

Роль гимнастическо-фехтовальных курсов в развитии спортивного фехтования в России.

Первые соревнования в России и в СССР.

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх.

Вклад представителей СССР и России в международное олимпийское и спортивное движение.

Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх.

Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека.

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

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

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

Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему.

Функции органов чувств.

Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной

и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями.

Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме.

Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей.

Учебно-тренировочное занятие как процесс совершенствования функций организма.

Анатомо-физиологическая характеристика фехтования.

Гигиена, закаливание, режим и питание обучающегося

Режим учебно-тренировочных занятий и отдыха.

Питание и питье вовремя учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Значение различных веществ и витаминов для обучающегося.

Калорийность пищи.

Гигиена сна.

Уход за кожей, ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание).

Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилища и мест занятий.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма.

Понятие о заразных заболеваниях.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

Краткие сведения о физиологических основах спортивных учебно-тренировочных занятиях

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Учебно-тренировочное занятие как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма проявлений двигательных качеств, необходимых для фехтовальщика.

Утомление и причины временного снижения работоспособности.

Учет динамики восстановительных процессов при организации учебно-тренировочных занятий.

Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними

Показатели восстановления работоспособности организма обучающегося.

Тренированность и ее психофизиологические показатели.
Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по фехтованию.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Дневник самоконтроля.

Особенности спортивного травматизма в фехтовании.

Причины травм на занятиях и соревнованиях.

Меры предупреждения травм.

Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий.

Кровотечения и их виды.

Вывихи.

Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Первая помощь пострадавшему.

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

Общее понятие о спортивном массаже.

Основные приемы массажа - поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Массаж перед учебно-тренировочным занятием и соревнованием, вовремя и после учебно-тренировочного занятия и соревнования.

Самомассаж.

Противопоказания к массажу.

Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования

Характеристика зала для фехтования.

Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям.

Размеры зала.

Освещение.

Вентиляция.

Покрытие пола.

Оборудование фехтовального зала - резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия, инвентаря, зеркала, мишени,

электрофиксаторы, катушки-сматыватели шнура.

Информационная аппаратура.

Спортивная одежда – фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажи, жесткие бюстгальтеры, перчатки, протекторы груди, набочки, маски, тренировочный костюм.

Требования к спортивной одежде. Оружие и личное электрооборудование электрорапиры, электрокуртки, электрошнуры.

Правила сборки и разборки оружия, устранения неисправностей, ремонт электрооружия.

Хранение и уход за оборудованием инвентарем.

Фехтование как вид спорта

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

- многоэтапность соревнований с меняющимися количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;
- постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями;
- сильным личностным противостоянием участников. Конкретными положениями, определяющими выбор, подготовку и применение действий, могут быть:
- уровень значимости факторов, составляющих тактическую сущность действий, ситуаций ведения поединка;
- произвольный выбор нападений и защит, способов подготовки;
- разнообразие ситуаций;
- широкие возможности взаимозамена между разновидностями действий и их тактическими компонентами;
- альтернативность тактического поиска при выборе разновидности нападения и противодействия нападению противника;
- неожиданность значительного числа ситуаций;
- количественная и ситуационная непредсказуемость результатов многих тактических решений;
- неопределенность размеров исходных дистанций и их изменений в ходе схваток;
- вариативность техники нападений и защит при типовых исходных, фазовых и конечных положениях.

Тактика фехтования

Характеристиками ведения поединка являются:

- цель;
- направленность;
- активность;

- намеренность;
- надежность.

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

Тактическая деятельность обучающегося включает:

- восприятие среды;
- оценку поведения противников, динамики собственного состояния и действий;
- анализ полученной информации, его соотношение с прежним опытом целью соревнований;
- выбор и принятие решений, их воплощение в адекватных действиях. Для поединка фехтовальщиков характерны:
- дефицит времени и информации при выборе и подготовке действий;
- конфликтность замыслов;
- специфичность требований к уровню двигательных и психических качеств соревнующихся.

Конкретность тактических намерений, уровень тактических качеств и тактических умений определяют возможности обучающихся при подготовке и применении действий, использовании разновидностей подготавливаемых действий.

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

Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий, использования инициативы начала поединка, особенностей выбора действий. Важен также учет уровня помехо-устойчивости и способов поведения в экстремальных условиях.

Психограмма фехтования

Условия соревновательной деятельности фехтовальщиков определяют особенности проявлений психических качеств, формирования специализированных восприятий («чувства дистанции», «чувства времени», «чувства оружия», «чувства боя»).

Для участников поединка необходимы быстрота переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление. Наблюдения и контроль за действиями противника требуют разнообразных проявлений функции внимания - интенсивности, устойчивости, переключения и распределения. В свою очередь, свойства нервной системы и свойства личности взаимосвязаны с показателями применения действий в соревнованиях.

Для ускорения переноса освоенных на учебно-тренировочных занятиях действий в условия соревнований необходимы создание психологических предпосылок, ликвидация психологических барьеров, затрудняющих их применение. Важным компонентом совершенствования психологической подготовленности фехтовальщиков является управление деятельностью обучающихся на

соревнованиях.

Двигательные и психические качества фехтовальщиков

Двигательные и психические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики, и в частности стартовые усилия ногами прыжково-бегового характера в режиме скоростной выносливости.

В свою очередь, движения вооруженной рукой, отягощенной весом оружия, требуют скоростно-силовых усилий.

Уровень специализированных двигательных качеств проявляется:

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

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

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

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

Эффекты учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки позитивно влияют на функциональные системы, и в том числе на бескислородные ресурсы организма фехтовальщиков. Характер изменений, возникающих у фехтовальщиков при выполнении специальных упражнений, можно классифицировать по ответным реакциям сердечно-сосудистой системы. Поэтому частота сердечных сокращений является объективным показателем величины нагрузки фехтовальщика, его реакций на стрессовые ситуации.

В свою очередь, динамика времени скрытого периода специфических реакций обучающихся является критерием оценки специальной подготовленности. Энергетическая стоимость различных специальных упражнений изменяется по этапам учебно-тренировочных занятий фехтовальщиков, что необходимо учитывать

при выборе моторной плотности занятий. Изменяется и время двигательных реагирований под воздействием методов учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных обучающихся

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

Факторами, определяющими индивидуальные технико-тактические особенности, являются:

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

- показатели внимания, памяти, мышления; проявления психической сферы фехтовальщиков.

Особенно важны свойства, оказывающие воздействия на следующие проявления:

- надежности;

- целевой точности;

- тактического разнообразия при выборе действий;

- способности избегать расплоховых ситуаций. Индивидуализация

Учебно-тренировочного занятия основывается на учете типовых

технико-тактических характеристик соревновательной деятельности,

объективных возможностей взаимозамены разновидностей действий,

взаимокомпенсации качеств. Анализируются индивидуальные

особенности в составе средств ведения поединков, их количественных

соотношениях между разновидностями действий и тактическими

компонентами подготовки и применения для возможной коррекции.

Критерии оценки действий обучающихся в поединке

Состав технических приемов фехтования включает:

- держание оружия;

- боевую стойку;

- позиции;

- соединения;

- передвижения;

- перемены позиций и соединений;

- уколы, удары;
- показы укола и удара;
- батманы, захваты, отбивы.
- комбинации приемов.

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

- подготавливающие действия;
- атаки;
- защиты и контрзащиты;
- ответы и контрответы;
- контратаки и ремизы.

Разновидностями атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения являются:

- простые;
- с финтами;
- с действием на оружие;
- комбинированные.

В свою очередь, атаки с учетом целевых и моментных особенностей их выполнения могут быть:

- основными;
- повторными;
- ответными;
- на подготовку.

Тактическими критериями оценки действий могут быть:

- степень готовности к выполнению и характер реагирования обучающегося;
- способ реализации инициативы, достижения результативности нападений;
- продолжительность, длина, моментные и ритмические параметры выполнения;
- направленность перемещения по полю боя, движений оружием и взаимодействий с оружием противника.

Тактическими характеристиками подготовки и применения действий являются:

- инициатива начала нападения;
- дистанция в поединке;
- время для подготовки действия;
- использование пространства поля боя;
- преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

Система соревнований

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и

командные, а способами их проведения - отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд - матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами.

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

Соревнования выполняют определенные функции:

- выявление первенства;
- квалификационные;
- отборочные;
- показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

- основные;
- целевые;
- подготовительные;
- контрольные.

Система соревнований является основой построения учебно-тренировочного занятия квалифицированных обучающихся в годичных циклах, моделирования требований к технико-тактической и функциональной подготовленности.

Обязательные требования к участникам соревнований

Участники соревнований обязаны:

- знать программу соревнований;
- соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;
- выступать в чистом костюме, соответствующем правилам для каждого вида оружия;
- являться на поле боя с оружием и снаряжением (иметь запасное оружие);
- приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания каждого боя;
- являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя (задержки с выходом по уважительным причинам допускаются только с разрешения арбитра);
- бороться за победу в каждом бою.

Если участник не имеет возможности продолжать бой из-за неожиданной неисправности оружия или костюма, он должен обратиться к арбитру с просьбой об остановке боя.

Участникам запрещается:

- вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешневыражать свое недовольство судейством;
- наносить грубые удары (уколы), умышленно падать, отбивать или захватывать клинок противника невооруженной рукой, закрывать ею свою поражаемую поверхность, сталкиваться с противником;
- снимать маску до объявления результата схватки арбитром;
- отказываться от продолжения соревнований (кроме случаев заболевания);
- покидать поле боя без разрешения арбитра. Действия арбитра на фехтовальной дорожке.

Арбитр, проверяя техническую готовность к началу боев посленазначения на фехтовальную дорожку, обязан:

1. Установить поступление судейского протокола.
2. Осмотреть поле боя, расположение судейской аппаратуры и их соответствие правилам.
3. Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки.
4. Наблюдать за действиями спортсменов при поочередных уколах поражаемую поверхность, в гарду на шпагах.
5. Подать команду «К бою готовь!», затем спросить о готовности обучающихся. Получив утвердительный ответ обучающихся, командовать «Начинайте!»

Во время боя действия арбитра включают:

- остановку фраз по сигналам аппарата, оценку зафиксированных действий, присуждение или отмену укола или удара;
- наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его ведения, фиксирование нарушений у обучающихся, вынесение санкций;
- перемещение вдоль фехтовальной дорожки на расстоянии, позволяющем видеть двух соревнующихся;
- дополнение своих решений жестами.

В судействе боев на рапирах необходимо определение инициативы в действиях обучающихся. Для этого в правилах соревнований установлены три основных критерия.

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

Дополнительными критериями для определения атаки являются:

- выполнение простой атаки продолжительностью один фехтовальный темп;
- выполнение батмана (захвата) с непрерывно следующим уколом или ударом;
- выполнение финта угрозой оружия в сторону противника.

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

защищающимся.

3. Применение контратаки или ремиза, опережающих атаку или ответ противника.

После неудавшихся или ложных действий фехтовальщик может выполнить:

- повторную атаку на противника, не сделавшего контратаку или ответ;
- ремиз на противника, допустившего задержку между выполнением защиты и ответом (или применившего ответ с финтами);
- контрзащита и контрответ (реконтрответ) при парировании ответа (контрответа) противника.

Средства и методы восстановления

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма фехтовальщиков.

Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- ограничение сопутствующих нагрузок в расписании дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Тренер на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в учебно-тренировочных ситуациях.

Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет физических упражнений;
- эффекты корригирующих упражнений;
- витаминизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

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

Анализ и коррекция учебно-тренировочного занятия

Объективными показателями, пригодными для анализа и коррекции учебно-тренировочного занятия квалифицированных фехтовальщиков в годичном цикле, являются:

- количество часов учебно-тренировочного занятия;
- количество учебно-тренировочных занятий;
- количество соревнований;
- количество дней соревнований;
- количество боев в соревнованиях;
- количество тренировочных боев на результат;
- количество часов, затраченных на ведение учебно-тренировочных занятий;
- количество индивидуальных уроков;
- количество часов, затраченных на общие средства физической подготовки;
- количество часов, затраченных на специальную разминку, отработку передвижений, упражнения на тренажерах.

Дополнительными показателями, необходимыми для индивидуализации учебно-тренировочного занятия, могут быть, например:

- количество побед и поражений в официальных и контрольных соревнованиях;
- соотношение побед и поражений в боях с главными противниками (командами);
- личные оценки готовности к соревнованиям и оценки объективных результатов;
- сопоставление планируемых результатов и достигнутых на официальных соревнованиях;
- субъективные оценки достоинств и недостатков в технике и тактике используемых ситуаций;
- субъективные оценки воздействия стрессовых ситуаций на результаты и динамику счета в поединках.

3.8 Рекомендации по организации психологической подготовки.

Содержание психологической подготовки

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

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

Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умений сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильной нервной напряженности, усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая

подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

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

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

- **релаксирующие (расслабляющие)**, направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующего учебно-тренировочного занятия «успокоение»

«прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж.

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

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

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

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

По сфере воздействия средства и методы психологической подготовки делятся на:

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

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие,

- предсоревновательные,
- соревновательные,
- постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на:

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

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

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

В психологической подготовке выделяют: базовую психологическую подготовку; психологическую подготовку к учебно-тренировочным занятиям; психологическую подготовку к соревнованиям.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психологических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей-координации, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств;
- психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

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

- формирование значимых мотивов напряженной учебно-тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, учебно-тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

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

- формирование значимых мотивов к соревновательной деятельности;

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

- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;

- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;

- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

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

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

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

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

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

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- метод отвлечения;

- воздействие на внешние проявления эмоций;

- соответствующая разминка;

- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий)

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

- самоодобрение, самоприказы

- воздействие тренера: словесное и тактильное

- стимуляция волевых усилий.

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

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы;

разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; модельные учебно-тренировочные занятия;

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

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

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

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

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Средства и методы психологической подготовки

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

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

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

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

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

Методы психологической подготовки обучающихся делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

- знаний и умений тренера-преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к обучающимся;
- убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного обучающегося в коллективе;
- спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

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

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия.
- во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

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

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

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

Метод поручения заключается в постановке обучающемуся срочных и долговременных заданий, которые относятся как к учебно-тренировочному

процессу, так и к вне учебно-тренировочной деятельности. Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера-преподавателя, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Эффективность заключается в единстве действий тренера-преподавателя и обучающихся, единстве воспитания и самовоспитания. При этом, воздействие личного примера, индивидуальности тренера-преподавателя необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

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

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

3.9 Планы применения восстановительных средств

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

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

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

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (комплексных, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-

тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных обучающихся.

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

Комплексные средства восстановления включают:

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

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

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

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

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

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

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол),

купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

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

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

3.10 Планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающегося пищевых добавок, так как во многих

странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Использование запрещенных средств и методов запрещено. Любое нарушение Антидопинговых правил предусматривает соответствующее наказание. Обучающиеся и (или) другие лица несут ответственность за нарушение антидопинговых правил. Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также во вне соревновательный период.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения запрещенных субстанций и методов.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди обучающиеся, тренеров-преподавателей, родителей, персонала обучающегося и преследует следующие цели:

- формирование знаний, навыков и умений ориентации на сайте РУСАДА, касающиеся поиска информации о Запрещенном списке, лекарственных средствах и запрещенных методах, а также информации о пулах тестирования, запросах на ТИ, дисквалификации, Всемирном Антидопинговом Кодексе, Международных стандартах;

- формирование политики нетерпимости допинга в спорте;
- увеличение числа молодых обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Основной и универсальный документ Всемирной антидопинговой программы - Всемирный Антидопинговый Кодекс ВАДА (относится к компонентам 1-го уровня) впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него вносились изменения в 2009, 2015, 2018 годах. Новая редакция Всемирного Антидопингового Кодекса вступила в силу с 1 января 2021 года.

Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на

котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Для достижения эффективного взаимодействия в тех вопросах, по которым требуется единообразие, Кодекс содержит достаточно конкретные положения, в то же время он достаточно универсален в тех случаях, когда требуется гибкий подход к вопросам применения на практике принципов борьбы с допингом. Кодекс был разработан с учетом принципов пропорциональности и прав человека.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право обучающихся участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех обучающихся;

- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

- повышать осведомленность, информирование, коммуникацию, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способность принимать решения

для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

- исключение потенциальных доперов путем обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

- выявлять – эффективная система Тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но также эффективно защищает чистых Обучающиеся и дух спорта, путем поимки нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

- выносить решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

- верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программ, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

Фундаментальное обоснование необходимости всемирного антидопингового кодекса

Антидопинговые программы основаны на неотъемлемой ценности спорта. Эту неотъемлемую ценность спорта часто называют «духом спорта»: этическое стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого обучающегося.

Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья обучающихся и предоставляют обучающим возможность добиваться превосходства без использования Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Антидопинговые программы направлены на сохранение целостности спорта с точки зрения уважения к правилам, другим участникам, честной конкуренции, равных условий для игры и ценности чистого спорта для всего мира.

Дух спорта — это прославление человеческого духа, тела и разума. Это является сущностью олимпийского движения и отражается в ценностях, которые мы находим в самом спорте и благодаря ему, в том числе:

- здоровье
- этика, справедливость и честность
- права Обучающиеся в соответствии с Кодексом
- высочайший уровень выступления
- характер и образование
- удовольствие и радость
- коллективизм
- преданность и верность обязательствам
- уважение к правилам и законам
- уважение к себе и к другим участникам соревнований
- мужество
- общность и солидарность

Дух спорта выражается в стремлении к честной игре.

Допинг в корне противоречит духу спорта.

Ко второму уровню относятся международные стандарты и Технические документы. Таких стандартов восемь:

1. Запрещенный список представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. Субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

- Субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками.
- Субстанция или метод опасны для здоровья обучающегося.
- Субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещённый список, если они способны маскировать использование других запрещённых субстанций и запрещённых методов.

Существуют следующие виды запрещенных субстанций и методов:

- Субстанции, запрещенные в соревновательный период
- Субстанции, запрещенные все время
- Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта

2. Международный Стандарт по терапевтическому использованию.

Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы

в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель Международного стандарта по терапевтическому использованию является установление:

- условий, при наличии которых выдается Разрешение на терапевтическое использование (или ТИ), обосновывающее наличие Запрещенной субстанции в Пробе Обучающегося либо Использование Спортсменом или Попытку использования, Обладание и (или) Назначение или Попытку назначения Запрещенной субстанции или Запрещенного метода в терапевтических целях;
- обязанности Антидопинговой организации по вынесению решений по ТИ и информированию о нем;
- процесса подачи Спортсменом запроса на ТИ;
- процесса получения Спортсменом признания ТИ, выданного одной Антидопинговой организацией, другой Антидопинговой организацией;
- процесса пересмотра решений по ТИ со стороны ВАДА и положений строгой конфиденциальности процесса рассмотрения запроса на ТИ.

Критериями выдачи разрешения являются:

- Возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод.
- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода.
- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

3. Стандарт Тестирование и расследования. Целью Международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления обучающегося и отправки пробы в лабораторию до вскрытия пробы Б и расследованию нарушения антидопинговых правил.

4. Стандарт для лабораторий. Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в Стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

5. Стандарт по защите частной жизни и личной информации. Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

6. Стандарт «Обработка результатов». Целью Международного стандарта по обработке результатов является определение основных обязанностей Антидопинговых организаций в отношении Обработки результатов. Помимо описания некоторых общих принципов Обработки результатов, в настоящем Международном стандарте также изложены основные обязательства, применимые к различным этапам Обработки результатов, начиная с первоначального рассмотрения возможного нарушения антидопинговых правил, уведомления о нарушении, Временного отстранения, подтверждения нарушения антидопинговых правил, определения Последствий нарушения антидопинговых правил и проведения Процесса слушаний до уведомления о решении и апелляции решения.

7. Стандарт по соответствию Кодексу подписавшихся сторон. Международный Стандарт по соответствию Кодексу Подписавшихся сторон устанавливает:

- роли, ответственность и процедуры различных органов, участвующих в функции ВАДА по мониторингу соответствия;
- поддержка и помощь, которую ВАДА предложит Подписавшимся сторонам в их усилиях по соответствию Кодексу и Международным стандартам;
- средства, с помощью которых ВАДА будет осуществлять мониторинг соблюдения Подписавшимися сторонами их обязательств согласно Кодексу и Международным стандартам;
- возможности и поддержку, которые ВАДА предложит Подписавшимся сторонам по исправлению Несоответствий до того, как будет предпринято какое-либо официальное действие;
- процесс, которому необходимо следовать при определении несоответствия и последствий такого несоответствия, если Подписавшаяся сторона не исправляет Несоответствия. Этот процесс является копией, в той степени, в которой это уместно и практично, процесса, которому следуют при определении несоответствия Кодексу и последствий такого несоответствия для обучающихся и других лиц;
- диапазон потенциальных последствий, которые могут быть применены в результате несоответствия, и принципы, которые будут применены для определения последствий, которые будут применены в конкретном случае, в зависимости от фактов и обстоятельств этого дела;
- процедуры, которым будет следовать ВАДА, чтобы обеспечить, что Подписавшаяся сторона, которую определили, как несоответствующую, была восстановлена в кратчайшие возможные сроки после того, как она исправит это несоответствие

Конечной целью является обеспечить применение и принуждение к исполнению строгих, соответствующих Кодексу антидопинговых правил и программ, которые применяются и принуждаются к исполнению последовательно и эффективно во всех видах спорта и во всех странах для того, чтобы чистые Обучающиеся были уверены в том, что соревнования происходят честно, с одинаковыми условиями у всех участников, и может поддерживаться уверенность общества в целостности спорта

8. Стандарт по образованию. Общая основополагающая цель Международного стандарта по образованию заключается в сохранении духа спорта, как определено в Кодексе, а также в содействии созданию чистой спортивной среды. Общеизвестным является тот факт, что абсолютное большинство Обучающиеся хотят участвовать в соревнованиях без применения допинга, не намерены использовать Запрещенные Субстанции или Методы, а также имеют право соревноваться на равных условиях. Образование, как одна из стратегий Предотвращения, указанная в Кодексе, направлено на то, чтобы пропагандировать модель поведения, которая соответствует ценностям чистого спорта, а также помочь обучающимся и другим Лицам не допускать применение допинга. Ключевой основополагающий принцип Международного стандарта по образованию заключается в том, что знакомство обучающегося с мерами по противодействию допингу должно проходить в процессе образования, а не Допинг-контроля.

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль — это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований, с 6 до 23 часов. При этом количество тестирований в год никак не ограничивается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций обучающиеся международного уровня проводит

Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и в не соревновательный периоды, и на основании этого планируют сбор проб.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты обучающегося, его предшествующая допинговая история и другие.

В не соревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. В не соревновательный контроль обучающиеся координируются через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении обучающиеся и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в Интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Обучающиеся, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с Международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три предупреждения о не предоставлении и/или некорректном предоставлении информации и/или уклонении от сдачи пробы в течение 12 месяцев ведут к дисквалификации.

Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у обучающиеся и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а обучающегося лишают медалей, призов.

Дисквалификация за нарушение антидопинговых правил устанавливается

в следующих случаях:

- Наличие в пробе запрещенной субстанции - от 2* до 4 лет
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода - 4 года
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы - 4 года*
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении - 2 года
- Фальсификация или попытка фальсификации - 4 года
- Обладание запрещенной субстанции или методом - 4 года
- Распространение или попытка распространения - от 4 до пожизненного срока
- Назначение или попытка назначения - от 4 до пожизненного срока
- Соучастие - от 2 до пожизненного срока
- Запрещенное сотрудничество - 2 года
- Действие обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам - от 2 до пожизненного срока

Смягчение санкций.

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор)

Незначительная вина.

Если спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание спортсменом в нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как спортсмен осознал, что ему грозит разоблачение.

Неоднократные нарушения.

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

Запрет на участие в период дисквалификации.

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Финансовые санкции.

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

Обязанности обучающегося.

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.
9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции. ВАДА выступает категорически против пищевых добавок в спорте.
10. Принимать лекарственные препараты можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом и проверки их на сайте РУСАДА.

Права обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право на сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (в период отсрочки спортсмен находится под контролем представителя антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;
6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних обучающиеся и обучающиеся с ограниченными физическими возможностями.

Обязанности обучающегося при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;

4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

Персонал обучающегося обязан:

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт тестирования и расследования;
2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг-контроля;
3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;
4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и в не соревновательный периоды;
5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию.

Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

Санкции по отношению к персоналу обучающегося:

1. Назначение или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении спортсменом антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде дисквалификации от четырех лет до пожизненной.
2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется пожизненная дисквалификация.
3. Персонал может нести уголовную ответственность в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий,

проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал обучающегося - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие обучающихся, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб,

относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении обучающихся, которые не являются обучающимися ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если обучающийся, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Таблица № 17

№ п/п	Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный
1.	УТЭ	Проведение теоретических занятий для тренеров-преподавателей и обучающихся групп	1 раз в календарном году	спортивный врач отделения
		Веселые старты «Честная игра»	апрель	спортивный, учебные и воспитательный отделы
		Антидопинговая викторина «Играй честно»	март	
		Семинар для обучающихся и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	февраль	

		Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	апрель, ноябрь	
2.	ССМ, ВСМ	Проведение теоретических занятий для тренеров- преподавателей и обучающихся групп	не реже 2 раз в календарном году – октябрь и март	спортивный врач отделения
		Семинарское занятие «Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг- контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС»	февраль	
3.	Все этапы	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	спортивный отдел

3.11 Планы инструкторской и судейской практики

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

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

Во время подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить

занимающихся самостоятельному ведению дневника обучающегося: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

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

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

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

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в фехтовании

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

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

Таблица № 18

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по фехтованию

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Скоростные способности.

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

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

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

Мышечная сила.

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

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

Вестибулярная устойчивость.

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

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

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

Выносливость.

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

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

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

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимальновозможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных обучающихся, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

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

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации программы.

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

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной

физической подготовки.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту обучающегося, которая хранится в организации.

4.3 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

- *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*
 - общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
 - приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование»;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья обучающихся.
- *На этапе совершенствования спортивного мастерства:*
 - повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья обучающихся.
- *На этапе высшего спортивного мастерства:*
 - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
 - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Зачисление обучающихся в группы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора проводится тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для

каждого этапа.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 19 -21.

Таблица 19

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	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 4x14 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 лежа, спиной в направлении движения. Бег 14 м.	с	не более	
			5,6	5,8
2.5	Исходное положение – упор лежа, спиной 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 (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 14 м	с	не более	
			3,6	3,8
2.2	Челночный бег 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»**

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,6
2.2	Челночный бег 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 испытания по физической подготовке проводятся в конце спортивного сезона. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе и личных карточках обучающихся.

Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности обучающихся является постоянный рост спортивного результата.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273 ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», Министерство спорта Российской Федерации, приказ № 877 от 31.10.2022 г.
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ – 04-10/2554.
5. Программа развития спортивного фехтования в Российской Федерации на 2013-2020 г.г. Министерства спорта Российской Федерации Федерация Фехтования России. Москва 2013
6. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей Зарегистрировано в Минюсте России 2 августа 2012 г. N 25082 Министерство образования и науки Российской Федерации приказ от 26 июня 2012 г
7. «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251 -03».88
8. Единая Всероссийская спортивная классификация 2014- 2017гг., М, 2014.
9. Аркадьев В. А. Тактика в фехтовании. - М.: ФиС, 1969.
10. Аркадьев В. А. Ступени мастерства фехтовальщика.-М.: ФиС, 1975.
11. Бычков Ю. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). - М.: «Принт Центр РГАФК», 1998.
12. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. - М.: ФиС, 1972.
13. Мидлер М.П., Тышлер Д. А. Тренировка в фехтовании на рапирах. - М.:ФиС, 1966.
14. Смоляков Ю. Т., Тышлер Д. А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. Минск: «Высшая школа», 1976.
15. Тышлер Д.А., Тышлер Г. Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995.
16. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. - М.: «Советский спорт», 1986.
17. Тышлер Д. А. (с соавторами). Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. - М.: ФОН, 1997.
18. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. М.: СпортАкадемПресс, 2001.

5.2. Перечень интернет-ресурсов

1. Федеральный портал «Российское образование» //http://edu.ru/
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов //http://fcior.edu.ru/
4. Федеральный центр тестирования //http://www.rustest.ru/
5. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» //http://www.vidod.edu.ru/
6. Информационно-правовой портал «Гарант» //http://base.garant.ru/
7. Официальный сайт компании Консультант Плюс //http://www.consultant.ru/
8. Спортивный портал //http://www.sport-express.ru/
9. Спортивный портал //http://sportaim.ru/
10. Библиотека международной спортивной информации //http://bmsi.ru/
11. Методическая служба //http://metodist.lbz.ru/
12. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов //http://school-collection.edu.ru/
13. Информационный портал «Новости спорта» //http://news.sportbox.ru/
14. Виртуальный ресурс физкульт-ура //http://fizkult-ura.com/judo