МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВОЛНА»

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления по физической культуре, Директор МАУДО «СШ «Волна»

спорту и работе с молодежью администрации г. Дубны \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Прох П.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.А. Минаев «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА

**ФЕХТОВАНИЕ**

*Разработана на основе ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА .*

 -*срок реализации Программы – 10 лет ;  
  
- год составления Программы – 2015г.*

г. Дубна, 2015г.

**Структура Программы**

**Раздел 1. Пояснительная записка**

**Раздел 2. Нормативная часть Программы**

- 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;  
- Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фехтование;

- Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фехтование;  
- Режимы тренировочной работы;  
- Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;  
- Предельные тренировочные нагрузки;  
- Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;  
- Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;  
- Требования к количественному и качественному составу групп подготовки;  
- Объем индивидуальной спортивной подготовки;  
- Структура годичного цикла

**Раздел 3. Методическая часть Программы**

- Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;  
- Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;  
- Рекомендации по планированию спортивных результатов;  
- Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;  
- Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;  
- Рекомендации по организации психологической подготовки;  
- Восстановительные средства;  
- Антидопинговые мероприятия;  
- Инструкторская и судейская практика.

**Раздел 4.** **Система контроля и зачетные требования Программы**

- 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;  
- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования;

-Виды контроля подготовки.

**Раздел 5. Перечень информационного обеспечения**

**Раздел 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

**РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по фехтованию (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование (утвержден приказом Минспорта России от 14 февраля 2013 г. N 50),Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом МинспортаРоссии от 24 октября 2012 г. N 325).

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

* 1. ***Характеристика фехтования, отличительные особенности***

Фехтование – это умение наносить уколы посредством атак и защит в определённые моменты боя, используя свой интеллект.

Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона.

Главная цель спортивного состязания — нанести укол (удар) противнику и избежать укола (удара) самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов (ударов) в соответствии с правилами или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени.

Длина спортивной шпаги – 110 см, ее вес – 770 г, у шпаги гибкий клинок трехгранного сечения и круглая гарда диаметром 13.5 см. Шпажистам разрешены уколы во все части тела, кроме не защищенного маской затылка. Поединки проводятся на фехтовальной дорожке длиной 14 м и шириной 1.8 – 2 м.

Спортсмены выступают в защитных куртках, покрытых металлизированной тканью и масках с металлической сеткой и в перчатке на вооруженной руке. Уколы и удары, нанесённые фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе электрической схемы, проходящей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой.

Фехтование входит в программу Олимпийских игр.

Программа соревнований по фехтованию на шпагах на Олимпийских играх включает индивидуальные и командные соревнования. Эффективность системы подготовки фехтовальщиков обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

**РАЗДЕЛ2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

***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.***

Таблица№1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | до 1 года | 9 | 14-16 |
|  | свыше года | 10-12 | 12-14 |
| Тренировочный этап (этап | до 2 лет | 11-13 | 10-12 |
| спортивной специализации) | свыше 2 лет | 13-14 | 8-10 |
| Этап совершенствования | до 1 года | 15-17 | 4-8 |
| спортивного мастерства | свыше года | 17-18 | 4-6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | весь период | 18-20 | 2-4 |

***Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фехтование***

Таблица№2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Виды спортивной | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| подготовки | этап начальной подготовки | | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | этап совершенствования спортивного мастерства | | |
|  | до 1 года | свыше года | | до 2 лет | свыше 2 лет | | до 1 года | свыше года | |
|  |  | 2-й | 3-й |  | 3-й | 4-й |  | 2-й | 3-й |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Общая физическая подготовка (%) | 17-22 | 12,5-18,5 | 14,5-18 | 11-15 | 9-12 | 8-12 | 8,5-11 | 7-9 | 6,5-8 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 11-14 | 9,5-12,5 | 5,5-7,5 | 8-11 | 8,5-9,5 | 6,5-8,5 | 5-7 | 4-6 | 4-6 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 47-58 | 52,5-62,5 | 54,5-64 | 49-53 | 48-54 | 48-57 | 55-59 | 54,5-62,25 | 55,5-63 |
| Теоретическая подготовка (%) | 3,5-5 | 2-3,5 | 2-3,5 | 2,5-4 | 1,5-2,25 | 1,5-2,5 | 2-3 | 1,5-3,5 | 1-2 |
| Контрольно-переводные испытания (%) | 1-1,5 | 1-1,5 | 1-1,5 | 0,5-1,5 | 0,5-1 | 0,25-1 | 0,25-1 | 0,25-0,75 | 0,25-1 |
| Контрольные соревнования (%) | 8-12 | 10-14 | 12-16 | 12-16 | 14-17 | 15-16,5 | 14-18 | 13-16 | 14-18 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | - | 0,25-0,5 | 0,25-0,5 | 0,25-0,5 | 0,25-0,5 | 0,25-0,5 | 0,25-0,5 |
| Восстановительные мероприятия (%) | - | - | - | 6,5-9,25 | 10-12 | 10-13,5 | 6-9 | 9- 12,5 | 9-11 |
| Медицинское обследование | не менее 2 раз в год | | | | | | | | |

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фехтование

Таблица№3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соревно- | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| вательная нагрузка | этап начальной подготовки | | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | этап совершенствования спортивного мастерства | | |
|  | до 1 | свыше года | | до 2 | свыше 2 лет | | до 1 | свыше года | |
|  | года | 2-й год | 3-й год | лет | 3-й год | 4-й год | года | 2-й год | 3-й год |
| Количество соревнований | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 |
| Количество дней соревнований | 2 | 4 | 6 | 11 | 14 | 14 | 16 | 16 | 20 |
| Количество тренировочных боев | 170-230 | 440-560 | 750-850 | 1450-1650 | 1850-2050 | 2150-2350 | 2700-3000 | 3100-3400 | 3500-3700 |
| Количество боев в соревнованиях | 24-30 | 32-40 | 40-50 | 110-120 | 170-190 | 210-230 | 280-320 | 300-360 | 360-440 |

**Режимы тренировочной работы**

1. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста спортсменов).

2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обусловливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3.Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия для групп НП1 г.о. не должна превышать 2-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов. В группах СС продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной спортивной группе.

- увеличение суммарного годового объёма работы (количество часов в год);

- увеличение годового объёма нагрузки в фехтовании с учётом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена;

- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла;

- увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла;

- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию соответствующих функциональных возможностей организма спортсменов;

- возрастание в суммарном объёме доли работы в «жёстких» режимах, предъявляющих высокие требования к системам анаэробного энергообеспечения;

- использование различного рода технических средств и природных факторов;

- увеличение количества соревнований.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки фехтовальщиков высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки фехтовальщиков необходимо учитывать: - биологические колебания функционального состояния;

-направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;

- текущее состояние тренированности спортсмена;

- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;

- индивидуальные темпы биологического развития.

## Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

На начальном этапе многолетней подготовки юных спортсменов медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Начиная заниматься в спортивной школе дети приносят справки о состоянии здоровья и разрешение врача. На этапах начальной специализации, углубленной тренировки и спортивного совершенствования учащиеся состоят на учете в областном диспансере. Медицинское обследование они проходят два раза в год. На этапах прослеживается определенная динамика физического развития и медицинских показаний. Это дает возможность врачу совместно с тренером корректировать учебно-тренировочный процесс. Перед каждыми соревнованиями атлеты проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой спортсменов, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Профилактике травматизма уделяется большое внимание:

- проверке мест занятий перед тренировкой и ознакомление с правилами поведения на беговой дорожке, прыжковом секторе, при выполнении метаний;

- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;

-взятие проб пульса;

-внешний осмотр;

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпаталогию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корригировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять тренировочным процессом.

## Предельные тренировочные нагрузки

## *Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки*

Таблица№4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| Год подготовки | до 1 года | Свыше года | | до 2 лет | свыше 2 лет | | до 1 года | свыше года | |
|  |  | 2-й | 3-й |  | 3-й | 4-й |  | 2-й | 3-й |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | | 12 | 18 | | 24 | 28 | |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | | 624 | 936 | | 1248 | 1456 | |

## Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

### *Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фехтования*

Таблица№5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соревно- | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | |
| вательная нагрузка | этап начальной подготовки | | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | этап совершенствования спортивного мастерства | | |
|  | до 1 | свыше года | | до 2 | свыше 2 лет | | до 1 | свыше года | |
|  | года | 2-й год | 3-й год | лет | 3-й год | 4-й год | года | 2-й год | 3-й год |
| Количество соревнований | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 |
| Количество дней соревнований | 2 | 4 | 6 | 11 | 14 | 14 | 16 | 16 | 20 |
| Количество тренировочных боев | 170-230 | 440-560 | 750-850 | 1450-1650 | 1850-2050 | 2150-2350 | 2700-3000 | 3100-3400 | 3500-3700 |
| Количество боев в соревнованиях | 24-30 | 32-40 | 40-50 | 110-120 | 170-190 | 210-230 | 280-320 | 300-360 | 360-440 |

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать

поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла. Учитывая полисоревновательные характеристики годичного цикла квалифицированных фехтовальщиков (15-25 соревнований в год, в том числе 30-40 дней участия в них с объемом от 250 до 400 поединков), ведущее место занимает повышение технико-тактического уровня на основе оптимизации состава средств ведения поединков и тактических компонентов их подготовки и применения, специализирования проявлений двигательных и психических свойств спортсменов и их индивидуализации. Совмещение задач непрерывного технико-тактического совершенствования и повышения (сохранения, восстановления) функциональной подготовленности (имея в виду, как двигательный аппарат, так и психическую сферу) достигается объединением микроциклов перед ответственным соревнованием в единую систему. В ней распределение нагрузок внутри каждого микроцикла и между ними (помимо реализации общей направленности тренировки к главному соревнованию года) подчинено задаче обеспечения успешного выступления в предстоящих соревнованиях, в том числе и за счет коррекции объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена. Распределение нагрузок в недельных циклах подчинено также моделированию условий крупных соревнований, с обычной для них двухдневной (личные турниры) или трехдневной (личные и командные чемпионаты) продолжительностью. Имеет место и четырехдневное соревнование (первенство мира) с перерывом между личным и командным первенствами. Учитывая это, оптимальным является микроцикл с пятью днями специальной тренировки, разделенными между собой на две части (два и три дня) днем физической подготовки, и ограниченным использованием физических упражнений (обычно в утренние часы) в седьмой (выходной) день (в условиях сбора). Средства физической подготовки дополнительно используются и в другие дни, параллельно со специальной подготовкой. Служат они в этом случае преимущественно реабилитационным или профилактическим целям, предупреждению возможных перегрузок психической сферы фехтовальщика. При подобном построении годичного цикла количество и содержание микроциклов лимитируется продолжительностью подготовки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению микроциклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими. Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью. Соблюдение данных положений наиболее важно в боевой практике и индивидуальных уроках. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых схваток, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену в соревнованиях. Высокая моторная плотность частей тренировок и серий боев необходимы для компенсации недостающего в тренировке уровня психической напряженности,

присущей ответственным соревнованиям. Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировки. В дроблении тренировок на высокоинтенсивные серии боев и части индивидуального урока нуждается в основном психическая сфера фехтовальщика, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем (психических качеств) и надежности их проявлений в экстремальных условиях соревнований, быстрее и реальнее достижимо благодаря ударным нагрузкам (близким к предельным по напряженности). Ибо повышение требований преимущественно за счет увеличения длительности занятий чревато возникновением монотонии и психических перегрузок. Содержание и чередование микроциклов зависит от периодов и направленности тренировочного процесса. Микроцикл по характеру нагрузок может иметь направленность повышения, поддержания и снижения их уровня. Наиболее сложны по построению микроциклы при непосредственной близости к соревнованиям и включающие участие в них. Поэтому представляется правомерным выделить три разновидности микроциклов: предсоревновательный, соревновательный и послесоревновательный. Предсоревновательный микроцикл тесно связан с соревновательным. Повышение, поддержание нагрузки или ее снижение в данном микроцикле связано с состоянием тренированности. При наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразен микроцикл с высокими тренировочными нагрузками. При достижении тренированности нагрузки должны носить поддерживающую направленность. В случае достижения спортсменом оптимального состояния перед соревнованиями уместно предложить разгрузочное построение предсоревновательного микроцикла. Соревновательный микроцикл строится с учетом режима предстоящих соревнований и может включать не только соревновательную, но и дополнительную тренировочную нагрузку. В практике участия фехтовальщиков в крупнейших соревнованиях успешно используются тренировочные индивидуальные уроки, самостоятельные и парные упражнения. Применяемые средства носят обычно техникотактическую направленность. Но иногда необходимость проведения тренировочных занятий в соревновательном микроцикле вызывается чрезмерным или недостаточным нервно-эмоциональным возбуждением спортсмена и тогда обычно они имеют регулирующую направленность. Построение послесоревновательного микроцикла может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в периоде тренировочного цикла и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др. Чем выше уровень подготовленности (больше стаж занятий спортом, старше спортсмен), тем чаще должна меняться направленность микроциклов (повышения, поддержания или снижения нагрузки). Чем ниже квалификация (чем меньше стаж занятий спортом, чем моложе спортсмен), тем длительнее могут быть микроциклы повышения и поддержания нагрузки и реже микроциклы снижения нагрузки. Частота и величина изменений нагрузок в микроцикле и на этапе тренировки имеют такую же зависимость.

Рациональным планированием нагрузок в годичном цикле, а также при построении тренировки к ответственным соревнованиям, оптимизируется управление динамикой подготовленности. Таким образом, соревнования являются опорным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления подготовкой фехтовальщиков высшей квалификации. В свою очередь, из-за насыщенности соревнованиями превалирует многокомпонентность в содержании тренировок на каждом из этапов и периодов, а также их направленность на повышение (сохранение) общего технико-тактического уровня и функциональной базы подготовленности. В этом случае создаются оптимальные предпосылки для построения заключительного этапа подготовки и высших достижений в главном соревновании годичного цикла.

## Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

## *Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:*

- наличие фехтовального зала;

- наличие тренажеров;

- наличие раздевалок, душевой;

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

- обеспечение спортивной подготовки.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по фехтованию.

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица№6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Оборудование, спортивный инвентарь** | | | |
| 1 | Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля) | штук | 16 |
| 2 | Клинки запасные | штук | 32 |
| 3 | Электронаконечники запасные | штук | 32 |
| 4 | Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения | комплект | 2 |
| 5 | Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат) | комплект | 2 |
| 6 | Катушка-сматыватель | штук | 8 |
| 7 | Мишень настенная для тренировки фехтовальщика | штук | 8 |
| 8 | Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов | штук | 2 |
| 9 | Дорожка (линолеум 2х20 м) | штук | 1 |
| 10 | Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6х2 м) | комплект | 1 |
| 11 | Доска информационная | штук | 2 |
| 12 | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| **Технические средства ухода за оборудованием и спортивным инвентарем** | | | |
| 13 | Стеллаж для оружия | штук | 2 |
| 14 | Стеллаж для нагрудников и масок | штук | 1 |
| 15 | Груз универсальный для проверки наконечника | штук | 2 |
| 16 | Верстак слесарный с тисками | комплект | 1 |
| 17 | Заточный станок (электронаждак) | штук | 1 |
| 18 | Набор слесарных инструментов | комплект | 1 |
| 19 | Электродрель | штук | 1 |
| 20 | Электропаяльник | штук | 2 |
| 21 | Авометр универсальный | штук | 2 |
| 22 | Набор сверл | комплект | 1 |
| 23 | Насос универсальный для накачивания мячей | штук | 1 |
| 24 | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** | | | |
| 25 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
| 26 | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 27 | Канат для лазанья | штук | 1 |
| 28 | Мат гимнастический | штук | 5 |
| 29 | Медицинбол от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 30 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 31 | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 32 | Мяч теннисный | штук | 16 |
| 33 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 34 | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 35 | Стеллаж для оружия | штук | 2 |
| 36 | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 37 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 38 | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 39 | Эспандер плечевой резиновый | штук | 12 |
| 40 | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 |
| 41 | Секундомер | штук | 4 |

Таблица№7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N | Наименование | Единица | Расчетная | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| п/п | спортивной экипировки индивидуального пользования | измере- ния | единица | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенство- вания спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
|  |  |  |  | коли- чество | срок эксплуа- тации (лет) | коли- чество | срок эксплу- атации (лет) | коли- чество | срок эксплу- атации (лет) | коли- чество | срок эксплу- атации (лет) |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля) | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Клинки запасные | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Электронаконечники запасные | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица№8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| **Спортивная экипировка** | | | |
| 1. | Маска фехтовальная | штук | 16 |
| 2. | Налокотники фехтовальные | пара | 16 |
| 3. | Перчатки фехтовальные | пара | 16 |
| 4. | Протектор-бандаж защитный | штук | 16 |
| 5. | Протектор на грудь защитный для женщин | штук | 16 |
| 6. | Протектор на грудь защитный для мужчин | штук | 16 |
| 7. | Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки) | штук | 16 |
| 8. | Туфли фехтовальные | пара | 16 |
| 9. | Электрокуртка для рапиры | штук | 16 |
| 10. | Электрокуртка для сабли | штук | 16 |
| 11. | Нагрудник для тренера | штук | 2 |
| 12. | Гетры белые | пара | 16 |
| 13. | Чехол для оружия | штук | 16 |

Таблица№9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N | Наименование | Единица |  | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| п/п | спортивной экипировки индивидуального пользования | измере- ния | Расчетная единица | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
|  |  |  |  | коли- чество | срок эксплу- атации (лет) | коли- чество | срок эксплу- атации (лет) | коли- чество | срок эксплу- атации (лет) | коли- чество | срок эксплу- атации (лет) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Маска фехтовальная | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Налокотники фехтовальные | пара | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Перчатки фехтовальные | пара | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 4. | Протектор-бандаж защитный | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Протектор на грудь защитный для женщин | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Протектор на грудь защитный для мужчин | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки) | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Туфли фехтовальные | пара | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Электрокуртка для рапиры | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 10. | Электрокуртка для сабли | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Нагрудник для тренера | штук | на тренера | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Гетры белые | пара | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Чехол для оружия | штук | на занимаю- щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

## Требования к количественному и качественному составу групп

Таблица№10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | до 1 года | 9 | 14-16 |
|  | свыше года | 10-12 | 12-14 |
| Тренировочный этап (этап | до 2 лет | 11-13 | 10-12 |
| спортивной специализации) | свыше 2 лет | 13-14 | 8-10 |
| Этап совершенствования | до 1 года | 15-17 | 4-8 |
| спортивного мастерства | свыше года | 17-18 | 4-6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | весь период | 18-20 | 2-4 |

## Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку (И.В. Мазуров, А.А. Красников, 1982).  
В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов, указывают В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский (1985). В рекомендациях В. Кулакова, В. Никитушкина (1989) говорится о постепенном, последовательном подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

## Структура годичного цикла

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Типы микроциклов:

- втягивающие;

- базовые (общеподготовительные);

- контрольно-подготовительные (специально подготовительные и модельные);

- подводящие;

- восстановительные;

- соревновательные;

- ударные.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодичного, годичного, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Типы мезоциклов такие же, как и типы микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов. Общая продолжительность мезоцикла может варьироваться в пределах 4 – 6 недель.

При планировании годичного цикла определяются:

- общие объемы тренировки, а также по этапам и периодам (в часах);

- объемы физической и специальной подготовки (в часах);

- количество дней тренировки и тренировочных занятий, дней и часов соревнований;

- количество индивидуальных занятий у тренера (и их продолжительность в часах);

- количество тренировочных боев на результат и боев в официальных турнирах.

Подготовка фехтовальщиков в четырехлетних (многолетних) циклах должна предусматривать:

- динамику объемов тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности;

- количественные показатели применяемых средств по годам тренировки;

- выполнение нормативных требований по совершенствованию состава средств ведения поединков, физических и психических качеств и надежности их проявлений;

- повышение (сохранение уровня) спортивных результатов.

Направленность подготовки спортсменов к высшим результатам в главных соревнованиях служит ранжирование значимости основных соревнований годичного цикла, учитывающее следующие требования:

- расположение основных соревнований в годичном цикле подчиняется задаче достижения спортивной формы к главным соревнованиям;

- объемы соревновательных боев должны быть взаимосвязаны с динамикой тренировочных нагрузок;

- количество соревнований и соревновательных боев на каждом этапе регламентируется с учетом индивидуальных характеристик спортсменов (стаж занятий, квалификация, подготовленность и т.д.);

- нагрузки и напряженность поединков главного соревнования моделируются на этапах контрольных и модельных соревнований.

1. Подготовительный период включает пять этапов:

- функциональной и физической подготовки (4 недели);

- технической подготовки (4 недели);

- технико-тактического совершенствования (4 недели);

- формирования соревновательной деятельности (4 недели);

- двигательной и психической реабилитации (2 недели).

2. Основной период включает пять этапов:

- совершенствования соревновательной деятельности (4 недели);

- контрольных соревнований (9 недель);

- двигательной реабилитации и психической разрядки (2 недели);

- модельных соревнований (3 недели);

- главных соревнований (8 недель).

3. Переходный период состоит обычно из трех этапов:

- выведения из спортивной формы (2 недели);

- отдыха и лечебных мероприятий (3 недели);

- восстановления двигательной кондиции.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фехтование;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида 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.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта велоспорт-шоссе и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку. Рациональное распределение соревновательных нагрузок в годичном цикле является основой целесообразного управления процессом подготовки к главному соревнованию года, позволяет достичь высокого уровня адаптации организма к предстоящим нагрузкам и повысить технико-тактическую подготовленность. При этом тренировки, как правило, являются многокомпонентными по составу средств и решаемым в них задачам. Следовательно, фехтовальщики, подготовка которых нацелена на высшие достижения, почти весь год используют специализированные средства тренировки, прежде всего, занимаются технико-тактическим совершенствованием и боевой практикой, а также на протяжении 9-10 месяцев участвуют в официальных соревнованиях. Именно соревнования, в числе которых 5-7 престижных, зачетных или отборочных, с необходимостью показать в них планируемый или желаемый результат, определяют содержание подготовки к каждому из них и суммарно к главному соревнованию годичного цикла.

**РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.**

## Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фехтование осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

-неправильная общая организация тренировочного процесса;

-методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;

-нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

-неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

-неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

-проведение занятий без тренера-преподавателя;

-неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

-наличие врожденных и хронических заболеваний;

-состояние утомления и переутомления;

-изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

-при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по дзюдо.

-при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

-при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

-при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

-все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

## Правила поведения и требования безопасности при занятиях

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Надеть спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки:для женщин, кроме того, -жесткие бюстгальтеры, для мужчин-бандаж)

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем. Проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников и оружия и др.). Строго соблюдать дисциплину.

3. Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя. Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения. Спортсмен обязан держать оружие концом вниз как в строю, так и вне строя. Вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя. По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

– широко расставлять ноги и выставлять локти;

-фехтовать оружием и вести бой без маски; наносить грубые удары.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение. В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий

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

## Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендации к тренировочным занятиям по фехтованию:

1. В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»; зону врабатываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период врабатывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%. 2. В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса. 3. Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач. В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену

приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

## Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Подготовка квалифицированных спортсменов в фехтовании - сложный, многофакторный, трудоемкий и длительный процесс. Планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

* выполнение юношеского разряда: после трех лет спортивной подготовки на этапе НП;
* выполнение спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки на этапе УТ;
* выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки на этапе ССМ;

## 3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:

* оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
* оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
* проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
* проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам

в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

* периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
* систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
* вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
* обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
* изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
* помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач.

Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, ЖЕЛ, МВЛ, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, методика САН, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

* личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;
* стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
* объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
* способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;
* степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
* возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно­временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

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), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях. Исследованию подвергаются кровь и моча.

По результатам анализа крови можно охарактеризовать состояние здоровья, уровень тренированности, протекание адаптационных процессов и др. Для многих исследований требуется небольшое количество крови (0,01-0,05 мл), поэтому берут ее, как правило, из безымянного пальца руки. После выполненной физической работы забор крови рекомендуется проводить спустя 3-7 мин, когда наступают наибольшие биохимические изменения в ней.

Моча в определенной степени отражает работу почек - основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества. Суточное количество мочи (диурез) в норме в среднем составляет 1,5 л. Мочу собирают в течение суток, что вносит определенные затруднения в проведение исследований. Иногда мочу берут дробными порциями (например, через 2 ч), при этом фиксируют порции, полученные до выполнения физической работы и после нее. Моча не может быть достоверным объектом исследования после кратковременных тренировочных нагрузок, так как сразу после этого весьма сложно собрать необходимое для ее анализа количество.

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в

биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

Слюна обычно используется параллельно с другими биохимическими объектами. В слюне определяют электролиты (N3 и К), активность ферментов (амилазы), pH. Существует мнение, что слюна, обладая меньшей, чем кровь, буферной емкостью, лучше отражает изменения кислотно­щелочного равновесия организма человека. Однако как объект исследования слюна не получила широкого распространения, поскольку состав ее зависит не только от физических нагрузок и связанных с ними изменений внутритканевого обмена веществ, но и от состояния сытости («голодная» или «сытая» слюна).

Пот в отдельных случаях представляет интерес как объект исследования. Необходимое для анализа количество пота собирается с помощью хлопчатобумажного белья или полотенца, которое замачивают в дистиллированной воде для извлечения различных компонентов пота. Экстракт выпаривают в вакууме и подвергают анализу.

Мышечная ткань является очень показательным объектом биохимического контроля мышечной деятельности, однако используется редко, так как образец мышечной ткани необходимо брать методом игольчатой биопсии. Для этого над исследуемой мышцей делается небольшой разрез кожи и с помощью специальной иглы берется кусочек (проба) мышечной ткани (2—3 мг), которая сразу замораживается в жидком азоте и в дальнейшем подвергается структурному и биохимическому анализу. В пробах определяют количество сократительных белков (актина и миозина), АТФ-азную активность миозина, показатели энергетического потенциала (содержание АТФ, гликогена, креатинфосфата), продукты энергетического обмена, электролиты и другие вещества. По их содержанию судят о составе и функциональной активности мышц, ее энергетическом потенциале, а также изменениях, которые происходят при воздействии однократной физической нагрузки или долговременной тренировки.

При биохимическом обследовании в практике спорта используются следующие биохимические показатели:

1. - энергетические субстраты (АТФ, КрФ, глюкоза, свободные жирные кислоты);
2. - ферменты энергетического обмена (АТФ-аза, КрФ-киназа, цитохромоксидаза, лактатдегидрогеназа и др.);
3. - промежуточные и конечные продукты обмена углеводов, липидов и белков (молочная и пировиноградная кислоты, кетоновые тела, мочевина, креатинин, креатин, мочевая кислота, углекислый газ и др.); показатели кислотно- основного состояния крови (pH крови, парциальное давление С02, резервная щелочность или избыток буферных оснований и др.);
4. - регуляторы обмена веществ (ферменты, гормоны, витамины, активаторы, ингибиторы);
5. - минеральные вещества в биохимических жидкостях (например, бикарбонаты и соли фосфорной кислоты определяют для характеристики буферной емкости крови);
6. - содержание общего белка, количество и соотношение белковых фракций в плазме крови;
7. - анаболические стероиды и другие запрещенные вещества в практике спорта (допинги), выявление которых — задача допингового контроля.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;

- контроль над физической подготовленностью;

- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей тренировочной деятельности, тесты различных сторон подготовленности спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении ТЗ рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП) (для этапов УТ), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); времяобъем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии ни руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечнососудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона.

Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед

каждой тренировкой.

Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3).Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: R= [(Р1+Р2+Р3) - 200] / 10.

Качественная оценка Индекс Руффье :

Отлично 2 и менее

Хорошо 3-6

Удовлетворительно

7-10 Плохо 11-14

Плохо очень 15-17

Критическое 18 и более

**Психологическая подготовка**

Содержание психологической подготовки фехтовальщиков составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями фехтовальщиков совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и других).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования, так как в ходе характерного для них многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников, результат практически каждого выступления оставляет определенный след в оценках собственных возможностей и вызывает их сопоставление с уровнем квалификации противников, и следовательно, отражается на уровне притязаний фехтовальщика. Поэтому, участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Педагогический эффект имеет и конкретизация целей, тренировочных и соревновательных. В частности, повышению психологической подготовленности служат задачи на точность уколов или ударов, применение определенных разновидностей действий или использование ситуаций, ведение поединков с конкретными тактическими составляющими. Реальную силу воздействия на спортсмена имеют также установки на достижение минимального допустимого и возможного (желательного) результатов, объективно отражающих уровень квалификации и условия соревнований.

Подготовка к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. При подготовке же к важнейшим соревнованиям сезона (когда реализованы уже определенные усилия в предыдущих турнирах) целесообразно аккомулирование педагогических воздействий на формирование оптимальной готовности психической сферы, создание общей настроенности на высший и реально достижимый результат.

Особое место в психологической подготовке фехтовальщика занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок в качестве специализированной разминки, тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и реализации их психорегулирующего эффекта, оптимизацию уровня притязаний и проявлений личностных качеств. Отсюда очевидно исключительно большое влияние тренера (отдающего много сил и времени каждому спортсмену в постоянных индивидуальных уроках) на весь процесс морально-волевой подготовки и воспитания фехтовальщиков. Имеет место прямая зависимость уровня достижений спортсменов в соревнованиях от профессиональной подготовленности тренера и способности управлять своими эмоциями (поведением), от его проникновения в мотивы поступков учеников и собственного отношения к выполнению служебного долга.

## Программный материал для практических занятий

## Программный материал для практических занятий

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе обучения используются следующие упражнения:

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Атаки простые:

- уколом прямо в туловище с оппозицией из (8-го) соединения;

- переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения;

- уколом прямо в стопу из нижней позиции.

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

- тройной перевод уколом в туловище;

- удвоенный перевод с уколом в туловище.

Атаки с действием на оружие из верхней позиции:

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

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

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

Повторные атаки:

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

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

- уколом в руку с углом вниз.

Атаки после подготавливающего отступления:

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

- двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный сектор. Атаки на подготовку:

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

- перевод «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Атаки второго намерения, завершаемые:

- прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо;

- повторной атакой двойным переводом в туловище;

- повторной атакой уколом с углом в руку снизу;

- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки второго намерения, завершаемые;

- прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо;

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

- ремизом в руку сверху;

- уколом в бедро или голень из 8-й защит в ближнем бою.

Контратаки:

- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения;

- с уколом вниз и уколом в туловище;

- уколом в маску с отведением назад впереди стоящей ноги;

- уколом прямо в руку снизу из 8-й ( 2-й) позиции;

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

- уколом в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения; - уколом в руку сверху с углом из 6-й позиции;

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

- уколом в туловище с уклонением вниз.

Прямые защиты 2-я (1-я).

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

Комбинации защиты:

- круговая 4-я и прямая 6-я;

- прямая 4-я и круговая 6-я;

- полукруговая 6-я и круговая 6-я.

Ответы:

- прямо из 2-й (1-й) защиты;

- переводом в верхний сектор из 2-й (8-й) защиты;

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

Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище. Уколы в бедро (голень из 7-й (8-й) защиты в ближнем бою.

Ремизы:

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

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

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

Тактические умения:

Маневрировать:

- изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;

- изменяя положения оружия.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину и быстроту сближения;

- сектор нанесения укола или удара.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

- длину отступления и сближения;

- использование защиты или уклонения.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;

- длину сближения или отступления;

- стороны для уклонения и оппозиции.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками с оппозицией;

- атаками с действием на оружие;

- повторными атаками.

Разведывать:

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

- намерения противника к применению круговых защит.

Маскировать:

- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;

- простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;

- применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;

- атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;

- разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать:

- атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемп;

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

- атака противника с финтами применением подготавливающих атак с финтами;

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

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

Переключаться:

- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;

- от контратаки к атаке;

- от атаки к контратаке;

- от атаки к повторной атаке;

- от контратаки к защите и ответу;

- от атаки к ремизу.

Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи движениями оружия. Вести выжидательный бой. Инициатива противника разрушается преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак. Вести скоротечный бой. Используются ложные действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя. Вести скоротечный бой. Используются средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

На этапах совершенствования спортивного мастерства используются следующие упражнения:

Нижние позиции – 7-я и 8-я. Нижние соединения – 7-е и 8-е.

Простые атаки с оппозицией:

- укол прямо в туловище из 7-го (8-го или 2-го) соединения;

- двойной перевод в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения.

Атаки с финтами из верхних соединений:

- тройной перевод уколом туловище (в руку);

Атаки с действием на оружие:

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

- уколом в руку из верхних соединений (из верхних и нижних оппозиций);

- уколом в руку с захлестом.

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

Атаки с завязыванием:

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

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

Атаки на подготовку:

- двойной перевод в руку сверху;

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

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколом прямо в руку;

- к защите и ответу от контратаки уколом сверху.

Атаки после подготавливающего отступления:

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

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

Атаки на подготовку:

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

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

Комбинация защит с ответом уколом в туловище:

- круговая 4-я и прямая 6-я;

- прямая 6-я и полукруговая 2-я;

- полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.

Ответы:

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

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

Защиты прямые нижние (2-я, 1-я) с ответом уколом в предплечье. Защиты полукруговые верхние (4-я, 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку. Ремизы:

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

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

Комбинации защит:

- прямых 4-й и 6-й. Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом переводом в туловище. Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в бедро.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

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

Ответы:

- уколом прямо в руку сверху из верхних защит;

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

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

- уколом прямо в нижний сектор туловища.

Контратаки:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;

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

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

- уколом в бедро (стопу) с уклонением вниз;

- уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

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

Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой. Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак. Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.

Вызвать контратаки противника применением:

- длинных сближений;

- подготавливающих атак с финтами;

- атак с действием на оружие.

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

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и уколом или ударом);

- от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;

- от контратаки к атаке. Различать подготавливающие сближения и действительные атаки противника для применения атаки на подготовку. Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

- повторные простые атаки;

- атаки с действием на оружие.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

- произвольного чередования различных исходных положений оружия;

- игровых движений оружием;

- положения «оружие в линии»;

- имитаций верхних и нижних защит;

- перемен позиций и соединений.

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;

- вход в соединение.

Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и атаки после отступления. Преднамеренно применять контрзащиту от простого ответа в определенный сектор и наносить контрответ прямо (переводом). Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

Противодействовать контратакам:

- простой атакой;

- атакой с действием на оружие и уколом или ударом во внутренний сектор. Разведывать намерение противника применять определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола (удара). Разведывать длину маневра противника назад для применения быстрой и длинной атаки. Используются замедленные и укороченные нападения. Разведывать намерения противника, применяя:

- прямые и круговые защиты;

- контратаки в определенный сектор;

- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

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

- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;

- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;

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

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

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

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

- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;

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

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

- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтам;

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

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

- преждевременную контратаку с отступление;

- преждевременную защиту с отступлением;

- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;

- прямых и круговых защит с ответом;

- защит и ответов и контратак с оппозицией;

- защит и ответов с отступлением и сближением;

- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением;

- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

- ложные сближения и отступления;

- полуповороты туловищем;

- ложные контратаки и защиты.

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

- на финты;

- на батман (захват);

- на замахи;

- на притопы впереди стоящей ногой о дорожку;

- на движения туловищем и головой.

В группах ССМ до 1 года обучения и свыше 1 года обучения в тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях. Первоначально задачу на преимущественное применение отдельных действий или конкретной практики построения боев определяет тренер. Лишь затем спортсмен будет способен контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых компонентов при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации тактических намерений, диктуемых потребностями процесса повышения уровня своей техникотактической подготовленности. В группах совершенствования спортивного мастерства у фехтовальщиков обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка. Соревновательный опыт, основанный на наблюдательности, внимательности, памяти, способствует формированию умения анализировать свои действия и действия противников, трансформируется затем в конкретную тактическую информацию. В свою очередь, оперативная память позволяет быстро действовать в сложных многоактных схватках, определяя также возможности предвидения действий противников. Предвидение основывается на долгосрочной памяти о технико-тактических возможностях противников, что облегчает подготовку к предстоящим соревнованиям и учет результатов поведения боев.

## Восстановительные средства

## Структура подготовки спортсменов в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В системе спортивной подготовки основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

## В СШ «Волна» разработана система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах НП, УТ необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

1. Рациональное питание:

- сбалансировано по энергетической ценности;

- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.

2. Физиотерапевтические методы:

1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.

2. Гидропроцедуры: теплый душ , горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.

3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.

4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.

3. Фармакологические средства:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.

2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены.

5. Иммуномодуляторы.

6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

7. Антиоксиданты.

8. Гепатопротекторы.

9. Анаболизирующие.

10. Аминокислоты.

11. Фитопрепараты.

12. Пробиотики, эубиотики.

13. Энзимы.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под его контролем. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к 20 обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

## Антидопинговые мероприятия

## Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в СШ «Волна» разработан план антидопинговых мероприятий .

## Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов СШ «Волна». В своей деятельности в этом направлении СШ «Волна» руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения. Спортсмен обязан знать нормативные документы:1. Всемирный антидопинговый кодекс; 2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; 3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»; 4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

## План антидопинговых мероприятий:

## Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах;

## Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу);

## Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения;

## Повышение осведомленности спортсменов 21 об опасности допинга для здоровья.

## Инструкторская и судейская практика

        Инструкторская и судейская практика Одной из задач Спортшколы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по фехтованию.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Воспитанник должен уметь:

1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.

2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики фехтования.

6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

7.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.

8. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.

**РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

## Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

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

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки Таблица№11

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | юноши | девушки |
| Быстрота | бег 30 м (не более 6,2 с) | бег 30 м (не более 6,2 с) |
| Координация | челночный бег 3x10 м (не более 16 с) | челночный бег 3x10 м (не более 16 с) |
| Выносливость | непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. | непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. |
| Сила | подтягивание на перекладине - 3 раза | подтягивание на перекладине - 1 раз |
| Силовая выносливость | сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
|  | подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз) | подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места (не менее 1,2 м) | прыжок в длину с места (не менее 1,1 м) |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица№12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | юноши | девушки |
| Быстрота | бег 20 м (не более 4 с) | бег 20 м (не более 4 с) |
| Координация | челночный бег 4x15 м (не более 15,1 с) | челночный бег 4x15 м (не более 16,1 с) |
|  | челночный бег 4x5 м (не более 8,0 с) | челночный бег 4x5 м (не более 8,1 с) |
|  | бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз) | бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз) |
| Сила | кистевая динамометрия (не менее 26 кг) | кистевая динамометрия (не менее 21 кг) |
| Скоростно-силовые качества | высота выпрыгивания (не менее 25 см) | высота выпрыгивания (не менее 22 см) |
|  | прыжок в длину с места (не менее 1,9 м) | прыжок в длину с места (не менее 1,8 м) |
|  | тройной прыжок с места (не менее 5,6 м) | тройной прыжок с места (не менее 5,3 м) |
| Технико-тактическое мастерство | обязательная техническая программа | |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица№13

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | юноши | девушки |
| 1 | 2 | 3 |
| Быстрота | бег 20 м (не более 3,6 с) | бег 20 м (не более 3,7 с) |
| Координация | челночный бег 4x15 м (не более 14,4 с) | челночный бег 4x15 м (не более 15,5 с) |
|  | челночный бег 4x5 м (не более 7,4 с) | челночный бег 4x5 м (не более 7,8 с) |
|  | бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 12 раз) | бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз) |
| Сила | кистевая динамометрия (не менее 40 кг) | кистевая динамометрия (не менее 34 кг) |
| Скоростно-силовые качества | высота выпрыгивания (не менее 37 см) | высота выпрыгивания (не менее 30 см) |
|  | прыжок в длину с места (не менее 2,3 м) | прыжок в длину с места (не менее 2,0 м) |
|  | тройной прыжок с места (не менее 6,8 м) | тройной прыжок с места (не менее 5,9 м) |
| Технико-тактическое мастерство | обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | кандидат в мастера спорта | |

## Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый их которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале игрового сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.
2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала
3. Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.
4. Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.
5. Итоговый контроль, проводимый в конце игрового сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

РАЗДЕЛ 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании.- М.: ФиС, 1969г.

2. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. – М.: ФиС,1975г.

3. Бычков Ю. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). – М.: "Принт Центр РГАФК", 1998г.

4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС, 1972г.

5. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. – Минск: "Вышэйна школа", 1976г.

6. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН,1995г.

7. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: "Советский спорт", 1986г.

8. Тышлер Д.А. (с соавторами). Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 1997г.

9. Тышлер Д. Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. – М.: СпортАкадемияПресс,2001г.

10. Тышлер Д.. Мошкович А.. Тышлер Г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2002г.

11. Ю.М. Бычков. Тренер на уроке фехтования изд."Физическая культура"2006г.

12. Тышлер Д., Мовшович А. искусство сценического фехтования.- М.: СпортАкадемияПресс,2004г.

14. Земсков А.изд.Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе Е."Физическая культура" 2008г.

15. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор. Теория и практика. Изд. Советский спорт,2013г. 16. Иссурин В.Б. Блоковая переодизация спортивной тренировки. Изд. "Советский спорт" Москва 2010г.

17. НикитушкинН.Н., Водянников И.А..Управление методической деятельностью спортивной школы, Советский спорт,2012г.

18. ЗациорскийВ.М.Физические качества спортсмена основы теории и методики воспитания. Изд. "Советский спорт" Москва 2009г.

19. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.

20. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.

24. Сопов В.Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» Издательство: М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ. Год: 2010 стр.120

25. Курашвили В.А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» Издательство: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. Год: 2008 стр. 114

26. Алексеев А.В. «ПРЕОДОЛЕЙ СЕБЯ!» Психическая подготовка в спорте. Издание 5-е, переработанное и дополненное Автор: Издательство: ФЕНИКС. Ростов-наДонуГод: 2006 Страниц: 352

27. Журавлёв Д.В. «Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена» Издательство: Питер год 2009 стр. 120

28. Гиссен Л. «Психология и психогигиена в спорте» Издательство: Физкультура и спорт. Год: 1973 стр. 149

29. Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. /В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.

РАЗДЕЛ 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СШ «ВОЛНА» ПО ФЕХТОВАНИЮ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Название соревнований | Дата проведения | Место проведения | Возраст и дистанция |
| 1 | ТУРНИР ПО ФЕХТОВАНИЮ «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ» | ОКТЯБРЬ | Г. ДУБНА | Все возраста |
| 2 | ПЕРВЕНСТВО МОС.ОБЛАСТИ ПО ФЕХТОВАНИЮ, КАДЕТЫ | ДЕКАБРЬ | ПО НАЗНАЧЕНИЮ | КАДЕТЫ |
| 3 | НОВОГОДНИЙ ТУРНИР ПО ФЕХТОВАНИЮ | ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ | Г. ДУБНА | Все возраста |
| 4 | ТУРНИР ПО ФЕХТОВАНИЮ В ЧЕСТЬ ДНЯ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА | ФЕВРАЛЬ | Г. ДУБНА | Все возраста |
| 5 | ТУРНИР ПО ФЕХТОВАНИЮ, В ЧЕСТЬ 8 МАРТА | МАРТ | Г. ДУБНА | Все возраста |
| 6 | ТУРНИР ПО ФЕХТОВАНИЮ, ПОСВЯЩЕННЫЙ ПРАЗДНИКУ «ДЕНЬ ПОБЕДЫ» | МАЙ | Г. ДУБНА | Все возраста |
| 7 | ФЕХТОВАНИЕ. МАТЧЕВАЯ ВСТРЕЧА ДУБНА -МОСКВА-ЛОБНЯ | ИЮНЬ | Г. ДУБНА | Все возраста |