**СОДЕРЖАНИЕ**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I.** | **Пояснительная записка**.............................................................................. | 4 |
|  | 1.1. Характеристика вида спорта фехтование............................................. | 4 |
|  | 1.2. Специфика организации тренировочного процесса............................ | 8 |
| **II.** | **Нормативная часть**...................................................................................... | 9 |
|  | 2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта фехтование...................................................................................................... | 9 |
|  | 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта фехтование......................................................................................... | 9 |
|  | 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта фехтование......................................................................................... | 9 |
|  | 2.4. Режимы тренировочной работы............................................................ | 10 |
|  | 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.......................................................... | 13 |
|  | 2.6. Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок........... | 13 |
|  | 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию................................................................................................. | 14 |
|  | 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки...................................................................................................... | 17 |
|  | 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки................................. | 17 |
|  | 2.10. Структура годичного цикла................................................................. | 18 |
| **III.** | **Методическая часть**..................................................................................... | 20 |
|  | 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований……………………………………………………………... | 20 |
|  | 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок........................................................................................................... | 23 |
|  | 3.3. Планирование спортивных результатов............................................... | 23 |
|  | 3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.......................................... | 26 |
|  | 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки............................. | 27 |
|  | 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки........... | 38 |
|  | 3.7. Применения восстановительных средств............................................. | 44 |
|  | 3.8. Антидопинговые мероприятия.............................................................. | 46 |
|  | 3.9. Инструкторская и судейская практика................................................. | 47 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IV.** | **Система контроля и зачетные требования**............................................. | 49 |
|  | 4.1. Организация тестирования.................................................................... | 49 |
|  | 4.2. Критерии оценки подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта фехтование................................................................................. | 51 |
|  | 4.3. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки......................................................................... | 52 |
|  | 4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля | 53 |
|  | 4.5. 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...................................................................... | 54 |
| **V.** | **Информационное обеспечение**................................................................... | 55 |
| **VI.** | **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**..... | 56 |

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 14 февраля 2013 г. N 50, разработан на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации») и определяет условия и требования к спортивной подготовке в МБУ ДО «ДЮСШ № 3» города Норильска, Красноярского края.

Программа:

* включает в себя нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
* содержит рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах подготовки спортсменов;
* направлена на укрепление здоровья спортсменов; формирование и поддержание стойкого интереса к занятиям спортом; создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа предусматривает:

* непрерывность многолетнего тренировочного процесса и становления мастерства спортсменов;
* последовательность освоения программного материала по этапам подготовки в соответствии с требованиями этапа;
* учет индивидуальных особенностей спортсменов;
* преемственность в решении поставленных задач;
* тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

**1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»**

**Фехтование** – вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии. Главная цель спортивного состязания – нанести укол противнику и избежать ответного укола. В современном спортивном фехтовании поединки проводятся на трех видах оружия – на рапирах, шпагах и саблях. Правила поединков на каждом из этих видов имеют некоторые особенности.

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

***Шпага*** – тяжелое колющее оружие с трехгранным клинком и гардой. При поединке на шпагах действительными считаются уколы, наносимые острием в любую часть тела противника.

***Сабля (эспадрон)*** – легкое колющее и рубящее оружие с плоским клинком и гардой со скобой. Засчитываются как колющие, так и рубящие удары. Поражаемую поверхность образуют все части тела противника выше горизонтальной линии, проведенной через вершины углов, образованных телом и бедрами спортсмена, находящегося в боевой стойке. Удары по непоражаемой поверхности не учитываются, и бой после них не останавливается.

Фехтовальная техника включает в себя четыре основных колющих и шесть рубящих ударов, а также соответственные защиты от них и уходы.

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

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

В поединке фехтовальщиков техника и тактика взаимосвязаны, так как решение боевой задачи осуществляется в единстве намерений и действий. Однако представить в общей схеме, на основе одного критерия как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности фехтовальщиков не представляется возможным. Поэтому условно, в целях облегчения теоретического анализа средств фехтования, они делятся на технические приемы и боевые действия.

Технические приемы - это специализированные положения и движения фехтовальщиков, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники фехтования.

В арсенале технических приемов фехтовальщиков - основные положения и движения, передвижения, перемены позиций и соединений, уколы (удары), показы укола (удара), батманы, захваты, отбивы. Технические приемы различаются пространственными, пространственно-временными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками.

Каждый из перечисленных приемов может быть выполнен отдельно, как вне контакта с противником, так и в ходе взаимодействия с ним. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты - приемы выполнения атак, встречных нападений, защит и ответов, игры оружием, маневрирования, ложных нападений и защит.

В поединке фехтовальщиков техника и тактика взаимосвязаны, так как решение боевой задачи осуществляется в единстве намерений и действий. Однако представить в общей схеме, на основе одного критерия как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности фехтовальщиков не представляется возможным. Поэтому условно, в целях облегчения теоретического анализа средств фехтования, они делятся на технические приемы и боевые действия.

Технические приемы - это специализированные положения и движения фехтовальщиков, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники фехтования.

В арсенале технических приемов фехтовальщиков - основные положения и движения, передвижения, перемены позиций и соединений, уколы (удары), показы укола (удара), батманы, захваты, отбивы. Технические приемы различаются пространственными, пространственно-временными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками.

Каждый из перечисленных приемов может быть выполнен отдельно, как вне контакта с противником, так и в ходе взаимодействия с ним. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты - приемы выполнения атак, встречных нападений, защит и ответов, игры оружием, маневрирования, ложных нападений и защит.

Тактическая деятельность фехтовальщиков направлена на подготовку и применение средств ведения поединков, на построение боев и поведение в процессе всего турнира.

Боевые действия - это движения фехтовальщиков, применяемые для решения тактических задач в отдельной схватке. Боевые действия имеют несколько тактических задач (намерений), воплощающих определенный элемент соревновательной деятельности фехтовальщиков (схема 1).

Тактические задачи по подготовке атак, защит и ответов, встречных нападений выполняются путем разведки, маскировки, вызовов, которые находят воплощение в игре оружием, маневрировании, ложных нападениях и защитах с различной угрозой безопасности. В тактические задачи, выражающие зависимость между намерениями фехтовальщиков и их двигательной деятельностью, входят: боевое назначение средств (атака, встречное нападение, защита), особенности их применения на различных этапах развития схватки (атаки основные, повторные, ответные, на подготовку, обоюдные, контратаки, ремизы, нападения с прямой рукой, конкретные и обобщающие защиты и ответы).

**Современное фехтование на рапирах** сформировалось в результате обобщения опыта различных национальных школ. Важнейшей чертой современного фехтования на рапирах является первостепенная значимость владения техникой, в которую каждый мастер вкладывает своеобразие, воплощенное в манере боя. На базе высокой техники действий оружием основывается и тактическая подготовка рапиристов.

Фехтование на рапирах характерно большим разнообразием средств нападения и защиты. Некоторые специалисты считают, что в подготовке рапириста самую важную часть составляют защитно-ответные действия и что в тренировочном процессе этим действиям должно уделяться наибольшее внимание. Прочное владение защитными действиями имеет громадное значение и позволяет спортсмену увереннее вести бой, легче бороться с атаками противника, смелее входить в дистанцию для атаки. Вместе с тем наблюдения за боями сильнейших рапиристов показывают, что наиболее результативными являются фехтовальщики, широко применяющие разнообразные атакующие действия, для которых характерны внезапность, быстрота, глубина и уколы в различные секторы поражаемой поверхности.

Сильнейшие рапиристы уделяют большое внимание выбору места укола. Атаки в нижние секторы, ранее мало поражаемые, уколы в бок, в спину сверху в настоящее время стали довольно распространенными и исполняются иногда чаще, чем типовые атаки в верхние секторы.

Широко применяются защиты со сближением, увеличилось использование круговых защит, а также защит с оппозицией и уклонением.

Бой рапиристов становится все более динамичным в результате увеличения длины поля боя с 12 до 14 м. Все чаще применяется атака «стрелой», которая ранее в рапирном бою встречалась сравнительно редко.

Рост значимости маневрирования вызывает необходимость тщательной работы над передвижениями, что повышает требования к силе мышц ног. Большое разнообразие технических и тактических средств ведения боя требует постоянной заботы о совершенствовании быстроты, точности, координации движений и вариативности в управлении оружием.

Большая подвижность в ходе боя, разнообразные движения оружием, необходимость поиска сектора для нанесения укола в ходе нападений приводят к расширению вариантов защитных действий, резко увеличивают уровень психических напряжений, подвижность психических процессов спортсменов. Поэтому, все более возрастает значение психологической подготовки, которая играет важнейшую роль во встрече противников, примерно равных по своей физической и технической подготовленности.

Стиль ведения боя сильнейших рапиристов в настоящее время отличается ярко выраженным атлетическим характером, быстротой и мощностью движений. Увеличение динамичности рапирного боя, его маневренности, глубина подготавливающих действий требуют от спортсменов умения внезапно переходить от одних действий к другим, молниеносно выходить в атаки выпадом и «стрелой», переключать амплитуды и ритм движений тела и рапиры.

Бой на рапирах, легком оружии, которым разрешается наносить только уколы в ограниченную поражаемую поверхность (туловище), не требует у начинающих большой физической силы, поэтому фехтованием на рапирах занимаются также и женщины.

**1.2 СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Спортивная подготовка по виду спорта «Фехтование» в МБУ ДО «ДЮСШ № 3» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) этапе начальной подготовки;

2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

3) этапе совершенствования спортивного мастерства;

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «Фехтовани»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- воспитание морально-волевых и этических качеств;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Фехтовани».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Фехтовани»;

- формирование мотивации для занятий видом спорта«Фехтовани»;

- укрепление здоровья спортсменов;

- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;

- воспитание морально-волевых, этических качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов;

- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ**

**КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

**В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ**

**СПОРТА ФЕХТОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность**  **этапов**  **(в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления  на этап (лет)** | **Минимальная наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | До 1 года | 9 | 14 - 16 |
| Свыше года | 10 - 12 | 12 - 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До 2-х лет | 11 - 13 | 10 - 12 |
| Свыше 2-х лет | 13 - 14 | 8 - 10 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | До 1 года | 15 - 17 | 4 - 8 |
| Свыше года | 17 - 18 | 4 - 6 |

**2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФЕХТОВАНИЕ**

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

**2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ФЕХТОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **До 1 года** | **Свыше года** | **До 2-х лет** | **Свыше 2-х лет** | **До 1 года** | **Свыше года** |
| Количество  соревнований | 2 | 4-6 | 8 | 10-11 | 12 | 14-15 |
| Количество дней соревнований | 2 | 4-6 | 11 | 14 | 16 | 20 |
| Количество боев тренировочных | 170-230 | 440-850 | 1450-1650 | 1850-2350 | 2700 - 3000 | 3500-3700 |
| Количество боев в соревнованиях | 24 - 30 | 40-50 | 110-120 | 170-230 | 280 - 320 | 360-440 |

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях сучетом следующих требований:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации 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 и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

* по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;
* по программам спортивной подготовки;
* по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки;

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

* разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

**2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

# ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки**  **(количество дней)** | | | **Оптимальное число участников сбора** |
| **Этап**  **Совершенст**  **вования спортивного мастерства** | **Тренировочный этап (этап спортивной** | **Этап начальной подготовки** |  |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта «Фехтование» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фехтование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» составляет:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование этапа спортивной подготовки** | **Период подготовки** | **Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)** |
| этап начальной подготовки | до года | 6 |
| свыше года | 8 |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до 2 лет | 12 |
| свыше 2 лет | 18 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | до года | 24 |
| свыше года | 28 |

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

**2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Фехтование».

Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа.

Продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость группах:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность**  **этапов**  **(в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления  на этап (лет)** | **Минимальная наполняемость групп (человек)** |
| начальной подготовки | 3 | 9 | 12-14 |
| тренировочный  (спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 - 10 |
| совершенствования  спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 4 - 8 |

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

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

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

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до

10% от количества обучающихся).

Психофизические требования определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях.

**2.6. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА**

**ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Продолжительность одного тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов, этапа подготовки. Рассчитывается в академических часах и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2-х часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;

На этапах совершенствования спортивного мастерства при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной 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** |
| Количество часов  в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 | 28 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 | 1456 |

**2.7. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПЕРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ**

# ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

# ЭКИПИРОВКА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
|  | Маска фехтовальная | штук | 16 |
|  | Налокотники фехтовальные | пара | 16 |
|  | Перчатки фехтовальные | пара | 16 |
|  | Протектор-бандаж защитный | штук | 16 |
|  | Протектор на грудь защитный для женщин | штук | 16 |
|  | Протектор на грудь защитный для мужчин | штук | 16 |
|  | Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки) | штук | 16 |
|  | Туфли фехтовальные | пара | 16 |
|  | Электрокуртка для рапиры | штук | 16 |
|  | Электрокуртка для сабли | штук | 16 |
|  | Нагрудник для тренера | штук | 2 |
|  | Гетры белые | пара | 16 |
|  | Чехол для оружия | штук | 16 |

**СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ПЕРЕДАВАЕМЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | |
| **этап начальной подготовки** | | **тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | |
| 1. | Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 2. | Клинки запасные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 3. | Электронаконечники запасные | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | |

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ, ПЕРЕДАВАЕМОЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** |
|  | Маска фехтовальная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Налокотники фехтовальные | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Перчатки фехтовальные | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Протектор­бандаж защитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Протектор на грудь защитный для женщин | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Протектор на грудь защитный для мужчин | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Туфли фехтовальные | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Электрокуртка для рапиры | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Электрокуртка для сабли | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Нагрудник для тренера | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Гетры белые | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Чехол для оружия | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

* 1. **ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП СПОЛРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Период подготовки | Требования по спорт. мастерству | Возраст для зачисления  в группы (лет) | | Наполняемость групп  (чел.) | |
| мин. | макс. | мин. | макс. |
| Этап начальной подготовки | до года | Контрольные нормативы | 8-9 | 8-9 | 15 | 15 |
| свыше года | Контрольные нормативы | 9 | 11 | 14 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г. | Контрольные нормативы, 2 юн. | 11 | 12 | 10 | 10 |
| 2 г. | 2-1 юн. | 12 | 13 | 10 | 10 |
| 3 г. | 1юн. | 13 | 14 | 5 | 8 |
| 4 г. | 1 юн.-2 спорт. | 14 | 16 | 5 | 8 |
| 5 г. | 2-1 спорт. | 15 | 17 | 5 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | до 1 г. | КМС | 15 | 17 | 3 | 6 |
| свыше года | КМС | 16 | 21 | 3 | 6 |

**2.9 ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером совместно со спортсменом

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки в соответствии с учетом уровня развития и степень реализации индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны.

* 1. **СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

**(название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)**

Годичный цикл в виде спорта «Фехтование» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1. **Подготовительный этап** (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий –* тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным   
к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) *– (базовый) –* направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) –   
60/40%.

1. **Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

**Соревновательный период** (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов   
в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы.   
На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы   
и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности   
и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает   
в качестве специализированного средства подготовки.

**Переходный период**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться   
и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению   
с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

* 1. **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Фехтование» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима   
в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

**Требования техники безопасности**

**при занятиях видом спорта «Фехтование»**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организации обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность занимающихся во время проведения тренировочного занятия возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В течении года тренер-преподаватель по мере необходимости проводит с обучающимися соответствующие инструктажи по 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 по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

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.

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

***1. Тренировочные занятия разрешается проводить:***

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

- 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.

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 в его присутствии.

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

Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

***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.

Запрещается:

- 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.

**3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом требований указанных в «Нормативной части» настоящей Программы.

**3.3 планированиЕ спортивных результатов**

Участие в соревнованиях является непременным атрибутом любой спортивной деятельности. Все соревнования делятся на контрольные, отборочные и основные. Количество участий в соревнованиях зависит от этапа многолетней подготовки.

Занятия по программе «Спортивной подготовки» предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и их постоянное улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Необходимо понимать, что этот максимум различен для разных спортсменов.

На начальных этапах многолетней подготовки важно ориентироваться не на количественные показатели выступления на соревнованиях, а на качество совершенствования основных систем организма, обеспечивающих на более поздних этапах высокую работоспособность в избранном виде спорта.

При правильном определении цели соревнований и роли достигнутого спортивного результата на разных этапах многолетней подготовки, удаётся не только рационально определить общую направленность подготовки, но и избежать необоснованного форсирования и преждевременного исчерпания адаптационных ресурсов спортсменов.

Исходными данными для составления планов подготовки и планирования спортивных результатов являются:

* индивидуальные особенности спортсмена;
* индивидуальные показатели спортсмена по различным видам спортивной подготовленности;
* достигнутый уровень спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы прироста спортивных результатов;
* сенсетивные периоды развития физических качеств;
* оптимальный возраст достижения наивысших результатов,
* условия проведения тренировочных занятий
* и другие необходимые по усмотрению тренера факторы влияющие, на достижение спортивного результата.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В них должны быть отражены требования по различным сторонам подготовки спортсменов и соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

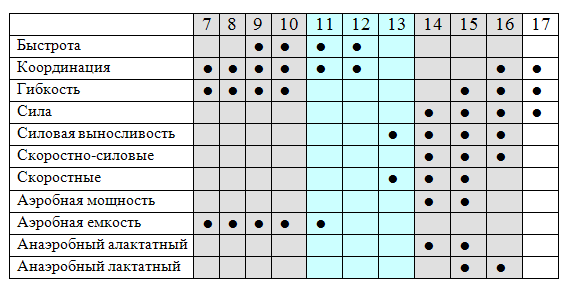
На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов на отдельных соревнованиях, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование очень важно, так как дает возможность для последующего анализа (выявления позитивных и негативных элементов спортивной подготовки) и на основании полученных данных совершенствования дальнейшего тренировочного процесса.

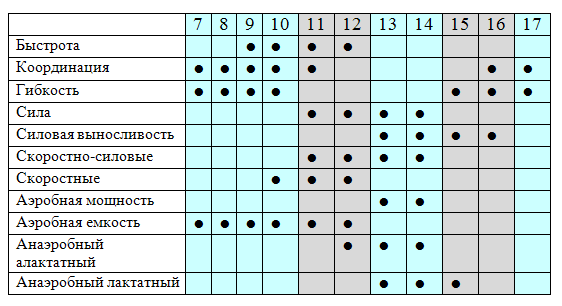
**Цель соревнований и направленность подготовки к ним на различных этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этапы многолетней подготовки** | **Цель соревнований** | **Итоговый результат** | **Направленность подготовки** |
| 1 | Начальная подготовка | Выявление исходного уровня спортивных результатов | Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях | Укрепление здоровья формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  освоение основ техники видов легкой атлетики;  развитие физических качеств |
| 2 | Тренировочный этап до 2 лет | Планомерное повышение спортивного результата | Выполнение заданных нормативов,  Место и результат в соревнованиях муниципального уровня | Формирование спортивной мотивации; дальнейшее развитие двигательных умений и навыков, освоение техники; приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях |
| 3 | Тренировочный этап более 2 лет | Достижение заданного уровня спортивных результатов | Выполнение заданных нормативов, место и результат в соревнованиях муниципального и регионального уровня | Углублённое развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка; достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях |
| 4 | Совершенствование спортивного мастерства | Достижение высоких результатов | Выполнение заданных нормативов, место и результат в соревнованиях регионального и всероссийского уровня | Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;  стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях;  поддержание высокого уровня спортивной мотивации |
| 5 | Высшее спортивное мастерство | Достижение и сохранение наивысших результатов | Выполнение заданных нормативов, место и результат в соревнованиях всероссийского и международного уровня | Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. |

**Сенситивные периоды развития различных способностей у юношей**



**Сенситивные периоды развития различных способностей для девушек**



**3.4 организациЯ и проведениЯ врачебно-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, психологического и биохимического контроля**

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно   
в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований   
и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий   
с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контрольвключает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;

- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;

- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед   
и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию   
и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

**3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определённой структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов, их закономерное соотношение и общую последовательность.

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты:

1. тренировочные задания;
2. тренировочные занятия;
3. микроциклы;
4. макроциклы;
5. подготовка в течение года;
6. этапы многолетней подготовки.

**Тренировочные задания** являются исходным элементом структуры тренировки.

Основная организационная форма тренировочного процесса – групповое или индивидуальное **тренировочное занятие**. Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

**Микроциклом** принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов может составлять от 3 до 14 дней, но самой распространённой формой является семидневный микроцикл.

**Макроцикл** состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период в свою очередь состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов.

В подготовительном периоде закладывается техническая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. Тренировка на специально-подготовительном этапе предусматривает целенаправленную специальную подготовку, обеспечивающую высокий уровень готовности к эффективной соревновательной деятельности.

В соревновательном периоде происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовка в течение года выделяется как структурный компонент постольку, поскольку даже при множестве макроциклов в течение года, как правило, предполагается один, максимум два, пика подготовленности спортсмена. Годовой план включает в себя информацию о спортсмене, его личные рекорды, основные соревнования и планируемые результаты на них.

Самым крупным структурным компонентом подготовки спортсмена являются этапы многолетней подготовки.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Первый год обучения**

Основная направленность тренировки – общая физическая подготовка и ознакомление с простейшими приёмами фехтования и специализированными движениями.

В практике организации обучения фехтованию детей 8-9 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок.

Изучение приёмов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и движений, требует проявления внимания, которое дети 8-9 лет могут удерживать не более 10 мин. Основная часть фехтовальной тренировки предполагает изучение определённого набора фехтовальных приёмов и действий, требующих при обучении больших объёмов повторений. Поэтому, при выполнении заданий необходимо частое переключение внимания учащихся, конкретное общение между учениками и тренером.

**Специализированные положения, приёмы передвижений.**

* Держание оружия
* Исходное положение перед боем
* Салют
* Боевая стойка
* Позиция 6-я, 4-я
* Соединение 6-е, 4-е
* Шаг вперёд, назад
* Серия шагов вперёд, назад
* Выпад, шаг вперёд и выпад

**Специализированные движения оружием**

* Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.
* Имитация укола прямо с выпадом, фиксируя конечное положение клинка и закрытие назад.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Второй и третий годы обучения**

Основная направленность тренировки – ознакомление и изучение основных средств фехтования и первоначальная практика ведения боя – участие в соревнованиях по фехтованию.

**Приёмы передвижения:**

* Серия шагов вперёд и назад
* Выпад
* Полу – выпад и повторный выпад
* Серия шагов вперёд и выпад
* Серия шагов назад и выпад
* Серия шагов назад и шаг вперёд выпад
* Серия шагов вперёд и шаг вперёд выпад
* Приёмы защитных и атакующих действий:
* Укол прямо из 6-й позиции
* Укол прямо из 4-й позиции
* Перевод во внутренний сектор из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте
* Перевод в наружный сектор из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте
* Атака уколом прямо с выпадом из 6-го нейтрального соединения
* Атака уколом прямо с выпадом из 4-го нейтрального соединения
* Атака переводом во внутренний сектор с выпадом из 6-й позиции
* Атака переводом в наружный сектор с выпадом из 4-го нейтрального соединения
* Атака- батман в 6-е соединение и укол прямо с выпадом
* Атака- батман в 4-е соединение и укол прямо с выпадом
* Защита 4-я с шагом назад и ответ прямо
* Защита 6-я с шагом назад и ответ прямо
* Атака уколом прямо из6-й позиции (из 6-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперёд)
* Атака уколом прямо из 4-й позиции (из 4-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперёд)
* Защиты 4-я с шагом назад и ответ прямо
* Защиты 6-я с шагом назад и ответ прямо
* Атака уколом прямо из 6-й позиции (из 6-го соединения)с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперёд)
* Атака уколом прямо из 4-й позиции (из 4-го соединения)с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперёд)
* Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы уколом прямо
* Ложная атака уколом прямо с выпадом, защиты 6-я и 4-я с выбором, закрываясь назад, и контр ответ прямо
* Ложная атака уколом прямо с выпадом и повторная атака уколом прямо (переводом) с выпадом
* Атака переводом с выпадом в открывающийся верхний сектор на попытку партнёра войти в соединение
* Атака – двойной перевод из 6-го(4-го) соединения с выпадом (с шагом вперёд и выпадом)

**Тактические знания.**

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

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

- Поражаемая поверхность

- Секторы и основные способы нападений

- Пространство поля боя

- Продолжительность поединков

- Установленное количество уколов для достижения победы

Тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает требования к сохранению определённой дистанции. Отрабатываются:

- Атаки в открытый сектор

- Прямая защита и ответ

- Атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападений в открытый сектор

- Атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом в открываемый сектор

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

- Совершить простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника

- Атаковать с финтом защищающегося противника

- Защититься и нанести ответ противнику, совершающему простую атаку

- Контратаковать противника, атакующего с финтами

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**Первый и второй годы обучения**

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

**Фехтовальные приёмы.**

* Скачки назад и вперёд, комбинации приёмов нападения: выпад + шаг и выпад; шаг и выпад +выпад; выпад + «стрела»
* Позиции 7-я и 8-я, соединение 7,8-е. Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте и в передвижении шагами вперёд и назад. Перемены нижних позиций и соединений из 8-го в 7-е, из 7-го в 8-е с шагами вперёд и назад.
* Атаки прямо из 8-й и 7-й позиции, атаки уколом прямо с оппозицией из 4-го и 6-го соединения, атаки переводом в верхний сектор из 8-го и 7-го соединения.
* Атаки с одним финтом из нижних позиций и соединений уколами в верхние секторы, атаки тройным переводом, удвоенным переводом из 6-го и 4-го соединения.
* Атаки с полукруговым батманом в верхние и нижние соединение и переводом в верхние и нижние секторы; при реагировании противником прямой защитой , атаки – круговой батман в 4-е(6-е) соединение и укол прямо.
* Атаки с ложным круговым батманом и переводом в верхний сектор.
* Контратаки уколом прямо с оппозицией в 6-е соединение, стоя на месте и с отступлением; контратаки прямо и с переводом во внутренний сектор.
* Контратаки уколом прямо и с оппозицией в 6-е соединение, стоя на месте и с отступлением; контратаки переводом из 6-го и 4-го соединения.
* Ответы уколом в верхний сектор из 8-й и 7-й защит, ответы переводом из 8-й, 4-й, 6-й защит на реагирование противника прямыми защитами, ответы с выпадом из 4-й и 6-й защит.
* Повторные атаки уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника, ремизы уколом прямо на задержанный ответ, повторные атаки – прямой батман в 4-е соединение и укол прямо.
* Атаки на подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.
* Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом) в верхние секторы (атаки – прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемые, прямыми, верхними контр - защитами.
* Произвольное чередование атак первого намерения и атак последующего намерения, завершаемых контр – защитой с уколом прямо.
* Произвольное чередование прямой 4-й и круговой 6-й защит с ответом прямо, ответной атаки переводом после отступления на завершённую атаку во внутренний сектор.
* Прямые защиты – 8-я, 7-я, полукруговые защиты – 4-я, 6-яЮ 8-я, 7-я, круговые защиты – 6-я,4-я.
* Комбинация защит – круговая 6-я и прямая 4-я, круговая 4-я и прямая 6-я.
* Преднамеренное чередование действительных атак с атаками последующих намерений, защит прямых и круговых, ответом прямо и переводом.

**Тактические умения**.

* Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.
* Преднамеренно атаковать бездействующего противника, находящегося в определённой позиции, оказавшегося на средней дистанции.
* Преднамеренно защищаться от коротких атак противника с выбором простых ответов и контр - ответов в определённый сектор, атаки с финтами излишней продолжительности.
* Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки. Экспромтно применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора.
* Противодействовать контратакам простыми атаками, атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор, применением вызова со сближением.
* Разведывать конкретные защиты нападением в ближайший сектор, ложным нападением с прямым батманом.
* Разведывать длину манёвра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки.
* Разведывать сектор нападения переменой позиции, замедленным сближением и отступлением, переменой соединения для применения защиты и ответа.
* Разведывать длину, быстроту и сектор завершения атак отступлением и ложными защитами для применения защит с ответом и контратак.
* Разведывать конкретные защиты с использованием шага вперёд, переменой соединения, показом укола для применения атак с переводом.
* Вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит.
* Вызывать простые атаки в определённый сектор длинным сближением для применения прямой защиты и ответа.
* Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным подготавливающим нападением и отступлением.
* Маскировать атаки и защиты с ответом шагами вперёд и назад, переменой позиции и соединения, показом укола.
* Предвосхищать момент выполнения защит, длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника.
* Переключаться от защит к атаке с батманом и уколом прямо.
* Вести позиционный бой с малым манёвром по дорожке, входя в единоборство подготавливающими движениями оружия.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**Второй и третий годы обучения**

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

**Совершенствование фехтовальных приёмов и связок.**

* Самостоятельное совершенствование боевой стойки при серийном выполнении шагов, скачков, выпадов.
* Произвольное чередование прямой 4-й и круговой 6-й защит с ответом прямо, ответной атаки переводом после отступления на завершённую атаку во внутренний сектор.
* Прямые защиты – 8-я, 7-я, полукруговые защиты – 4-я, 6-я, 7-я, 8-я, круговые защиты – 6-я, 4-я.
* Комбинация защит – круговая 6-я и прямая 4-я, круговая 4-я и прямая 6-я.
* Преднамеренное чередование действительных атак с атаками последующих намерений, защит прямых и круговых, ответов прямо и переводом.
* Атаки двойным переводом из 4-го и 6-го соединений.
* Атаки с полукруговыми круговыми батманами и уколом переводом.
* Контр-защиты прямые (4-я, 6-я) с ответом прямо (переводом).
* Преднамеренно защищаться от коротких атак противника с выбором простых ответов и контр-ответов в определённый сектор, атаки с финтами излишней продолжительности.
* Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки. Экспромтно применять верхние защиты в ситуациях взаимоисключающего выбора.
* Противодействовать контратакам простыми атаками, атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор, применением вызова со сближением.
* Атаки на подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.

**Тактические умения.**

* Противодействовать контратакам простыми атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор, применением вызова со сближением.
* Разведывать конкретные защиты нападением в ближайший сектор, ложным нападением с прямым батманом.
* Разведывать длину манёвра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки.
* Разведывать сектор нападения переменой позиции, замедленным сближением и отступлением, переменой соединения для применения защиты и ответа.
* Разведывать длину, быстроту и сектор завершения атак отступлением и ложными защитами для применения защит с ответом и контратак.
* Разведывать конкретные защиты с использованием шага вперёд, переменой соединения, показом укола для применения атак с переводом.
* Вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит.
* Вызывать простые атаки в определённый сектор длинным сближением для применения прямой защиты и ответа.
* Маскировать атаки и защиты с ответом: шагами вперёд и назад, переменой позиции и соединений, показом укола.
* Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным подготавливающим нападением и отступлением.
* Маскировать атаки и защиты с ответом шагами вперёд и назад, переменой позиции и соединения, показом укола.
* Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом) в верхние секторы, завершаемые прямыми верхними контр - защитами.
* Произвольное чередование атак первого намерения и атак последующего намерения, завершаемых прямой контр - защитой и контр - ответом прямо.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**Пятый год обучения**

Основная направленность тренировки – совершенствование технико-тактических связок и «коронных» приёмов.

* Самостоятельное совершенствование техники передвижения, учитывая изменения скоростного режима.
* Совершенствование атакующих и защитных действий в дистанционном бесконтактном поединке.
* Совершенствование простых защитных и атакующих действий групповым и индивидуальным методом.
* Совершенствование защитных и атакующих действий второго намерения.
* Совершенствование сложно-технических действий.

**Тактические умения.**

* Подготовка умений разведывать конкретные действия противника в атакующих, ответных и последующих намерениях***.***
* Создания момента для выполнения преднамеренного действия .
* Применение смены защитных позиций в тактическом рисунке боя.
* Произвольное чередование атак первого намерения и атак последующего намерения, завершаемых уколом или перехват ответом.

**Тактика ведения боя:**

* с бойцом защитного плана
* с бойцом атакующего плана
* на ограниченном пространстве
* при дефиците времени
* при приоритете.

**ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Первый, второй и третий годы обучения**

Основная направленность тренировки – совершенствование технико– тактических связок и «коронных» приёмов.

* Совершенствование верхних позиций, перемен позиций и соединений при серийном выполнении комбинаций передвижений, шагами, скрестными шагами, бегом.
* Совершенствование разновидностей комбинаций приёмов нападения, состоящих из серии шагов, выпада, шага вперёд и выпада, выпада и «стрелы».
* Перемены нижних и верхних позиций и соединений, в передвижении шагами и скрестными шагами вперёд и назад.
* Атаки на подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4-соединение и укол прямо.
* Атаки последующего намерения уколом прямо (переводом) в верхние секторы (атаки – прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемые прямыми верхними контр - защитами.
* Произвольное чередование атак первого намерения и атак последующего намерения, завершаемых прямой контр - защитой и контр - ответом прямо.
* Защиты с ответом последующего намерения 4-я, 6-я, завершаемые прямой контр – защитой и контр -ответом уколом прямо.
* Произвольное чередование прямой 4-й и круговой 6-й защит с ответом прямо, ответной атаки переводом после отступления на завершённую атаку во внутренний сектор.
* Комбинация защит – круговая 6-я и прямая 4-я, круговая 4-я и прямая 6-я.
* Преднамеренное чередование действительных атак с атаками последующих намерений, защит прямых и круговых, ответов прямо и переводом.

**Тактические умения**

* Маскировать атаки и защиты с ответом: шагами вперёд и назад, переменой позиции и соединений, показом укола.
* Маскировать основные атаки медленным сближением, медленным подготавливающим нападением и отступлением.
* Противодействовать контратакам простыми атаками, атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор, применением вызова со сближением.
* Разведывать конкретные защиты нападением в ближайший сектор, ложным нападением с прямым батманом.
* Разведывать длину манёвра назад замедленным и укороченным нападением для применения быстрой и длинной атаки.
* Разведывать сектор нападения переменой позиции, замедленным сближением и отступлением, переменой соединения для применения защиты и ответа.
* Разведывать длину, быстроту и сектор завершения атак отступлением и ложными защитами для применения защит с ответом и контратак.
* Разведывать конкретные защиты с использованием шага вперёд, переменой соединения, показом укола для применения атак с переводом.
* Вызывать атаки переводом и двойным переводом подготавливающей прямой защитой для применения круговой защиты или сочетания двух прямых защит.
* Вызывать простые атаки в определённый сектор длинным сближением для применения прямой защиты и ответа.

**Воспитательная работа**

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных фехтовальщиков в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные фехтовальщики должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связанно с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных фехтовальщиков связанны с достижением намеченного результата и с победой над соперниками. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также на чувстве долга перед коллективом – идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных спортсенов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связанны тренировка и соревнование.

У юных фехтовальщиков следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связанно со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким результатам.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходиться преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных фехтовальщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**Примерное содержание теоретических занятий применительно к виду спорта «Фехтование»**

*Физическая культура и спорт.*

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

*Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.*

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

*Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.*

*Значение единой всероссийской спортивной классификации для развития спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.*

*История развития фехтования.*

*Сведения о строении и функциях организма человека*. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

*Правила фехтования*, как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Антидопинговые правила.

*Гигиенические знания, умения и навыки.* Понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Зкаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие о врачебном контроле. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели (пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие). Основы спортивного питания. Особое значение питания для растущего организма. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

*Требования техники безопасности*. Понятие о травмах. Травматические повреждения, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

*Понятие о психологической подготовке*. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

*Основные методы оценки технического мастерства*. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

*Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.* Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Расписание занятий. Календарный план соревнований.

*Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям Оборудование фехтовального зала (линолеумные или резиновые дорожки) металлические дорожки, шкафы и стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки - сматыватели шнура, Информационная аппаратура. Спортивная одежда - фехтовальвый костюм, тyфли, гетры, налокотники, бандажи, жесткие бюстгалтеры, перчатки, нагрудники, набочники, маски, тренировочный костюм. Требования к спортивной одежде. Оружие и личное электрооборудование - электрорапиры, электрошпаги, электросабли, электрокуртки, электрошнуры. Правила сборки и разборки оружия, устранения неисправностей.

**3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика фехтования, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

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

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**3.7 Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время проведения** | **Средства восстановления** |
| После утренней тренировки | гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, |
| После тренировочных нагрузок | гигиенический душ  комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально  - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ;  - сауна, массаж |

Психологические средства восстановленияпозволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата

**3.8 Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

**3.9 Инструкторская и судейская практика**

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

**Необходимый минимум знаний и умений инструкторской и судейской практики на различных этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обуч.** | **Минимум знаний и умений воспитанников** | **Формы проведения** | **Кол-во часов** |
| **Этап спортивной специализации.** | | | |
| 1-й | Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. | Беседы, семинары, практические занятия. |  |
| 2-й | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства, основные обязанности судей. | Беседы, семинары, практические занятия. |  |
| 3-й | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований, судейская документация. | Беседы, семинары, практические занятия. |  |
| 4-й и 5-й | Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими воспитанниками. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста. | Беседы, семинары, практические занятия. |  |
| **Этап спортивного совершенствования мастерства.** | | | |
| 1-й, 2-й и 3-й | Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.  Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах ДЮСШ к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях. | Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия. |  |

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности воспитанников на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Основными контрольными показателями являются:

* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.
* участие в спортивных соревнованиях;
* выполнение предусмотренных на этапе нормативов по лёгкой атлетике Единой Всероссийской спортивной классификации;
* выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.

Все лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны иметь медицинское заключение о допуске к тренировкам и участию в спортивных соревнованиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, нарушившие общероссийские и международными антидопинговые правила, отчисляются из организации.

Спортивные соревнования являются системообразующим фактором всей спортивной подготовки, поэтому освоение Программы предполагает обязательное участие в спортивных соревнованиях по лёгкой атлетике. Помимо участия в спортивных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку, должно демонстрировать уровень квалификации, соответствующий требованиям Программы. Демонстрируемый уровень квалификации является одним из показателей уровня освоения Программы.

**4.1 Организация тестирования.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-4 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки.

Исключение составляют требования к спортивным результатам.

Обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Контрольные испытания желательно планировать на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней).

Предпочтительны следующие сроки проведения текущих контрольных испытаний:

1 – в начале первого подготовительного периода (примерно в конце сентября – начале октября);

2 – в конце первого подготовительного периода (примерно в конце декабря – начале января);

3 – на рубеже общеподготовительного и специально-подготовительного этапов второго подготовительного периода (примерно в конце марта – начале апреля);

4 – накануне или сразу после основных соревнований летнего сезона (июнь-август), применительно к каждому спортсмену сроки конкретизируются индивидуально).

Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй – скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

Необходимо заботиться о должной мотивации занимающихся, объективности и доступности процедуры тестирования.

**4.2 Критерии оценки подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных** **на результативность по виду спорта «Фехтование»**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

**ВЛИЯНИЕ**

**ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

**НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНА ПО ВИДУ СПОРТА ФЕХТОВАНИЕ**

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

**Условные обозначения:** 3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки. Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки*

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта;
* приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фехтование;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фехтование.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства*

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

Для обеспечения спортивной подготовки используются система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективных спортсменов способных достичь высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта фехтование;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап спортивного отбора** | **Задача спортивного отбора** | **Этап многолетней подготовки** |
| Первичный | Установление целесообразности спортивного совершенствования в данном виде спорта | Начальная подготовка |
| Предварительный | Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию | Тренировочный |
| Промежуточный | Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок | Совершенствование спортивного мастерства |
| Основной | Установление способностей к достижению результатов международного класса.  Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению | Высшего спортивного мастерства |

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

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся)

**4.4 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,2 с) | Бег 30 м (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. |
| Сила | Подтягивания на перекладине - 3 раза | Подтягивания 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) |

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | бег 20 м (не более 4 с) | бег 20 м (не более 4 с) |
| Координация | челночный бег 4 x 15 м (не более 15,1 с) | челночный бег 4 x 15 м (не более 16,1 с) |
| челночный бег 4 x 5 м (не более 8,0 с) | челночный бег 4 x 5 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) |
| 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | бег 20 м (не более 3,6 с) | бег 20 м (не более 3,7 с) |
| Координация | челночный бег 4 x 15 м (не более 14,4 с) | челночный бег 4 x 15 м (не более 15,5 с) |
| челночный бег 4 x 5 м (не более 7,4 с) | челночный бег 4 x 5 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 | |

**4.5 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**

Организация контроля для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и методические указания по организации тестирования осуществляется в соответствии с «Положением о приеме контрольных и переводных нормативов МБУ ДО «ДЮСШ № 3».

**V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературных источников:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с. |
|  | Войтов В.Г. Состав и структура тактических разновидностей атак, применяемых в ситуациях с различным уровнем неожиданности в фехтовании на рапире / В.Г. Войтов, А.И. Павлов, А.Д. Мовшович // Теория и практика физ. культуры. – 1988. - № 9. – С. 36-39. |
|  | Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983 |
|  | Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил. |
|  | Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998 |
|  | Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с. |
|  | Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977 |
|  | Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с. |
|  | Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил. |
|  | Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил. |
|  | Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с. |
|  | Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил. |
|  | Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с. |
|  | Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с. |
|  | Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995 |
|  | Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003г. |
|  | Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил |
|  | Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г. |
|  | Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. |
|  | Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г. |
|  | Спортивное фехтование: учебник дня вузов физической культуры / под общ.ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с. |
|  | Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42 |
|  | Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с. |
|  | Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с. |
|  | Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» |
|  | Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с. |
|  | Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001г. |
|  | Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987 |

**Перечень интернет – ресурсов:**

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации;
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России;
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет;
4. <http://www.eurofencing.info/> - Официальный сайт европейской конфедерации фехтования (EFC);
5. <http://www.fie.ch/> - Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE).
6. http://[www.krskfencing.сom](http://www.krskfencing.сom) Федерации фехтования Красноярского края
7. http://[www.kraysport.ru](http://www.kraysport.ru) Министерство спорта красноярского края
8. http://[www.ruf.ru](http://www.ruf.ru) Федерация Фехтования России
9. http://www.rusada Российское антидопинговое агентство.

**VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО «ДЮСШ № 3», формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края и муниципального образования город Норильск.