УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ № 3»
_____В.А. Сильченко
«_01_»_____09_____2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»

(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства).

(Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» утвержденного приказом Минспорта России от 31.10.2022г. №877)

г. Норильск
2023г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительно образования «Спортивная школа № 3» (далее – учреждение) по виду спорта «Фехтование» спортивная дисциплина «Рапира».

Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

– обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 877(далее – ФССП);

– достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

– всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

– совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

– подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10-19
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	4-7
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	13	2-3

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	9 - 12	12 - 16	18 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468 - 624	624 - 832	936 - 1248

Программа рассчитывается на 52 недели в год, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

Формы обучения и организации занятий. В практике подготовки фехтовальщиков различного возраста и квалификации выделены семь форм организации занятий:

- групповой урок;
- боевая практика;
- индивидуальный урок;
- занятия по физической подготовке;
- занятия по теоретической подготовке;
- контрольные соревнования;
- официальные соревнования.

Все перечисленные формы обучения и организации занятий могут являться составной частью содержания группового урока в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в учебно-тренировочном процессе самостоятельно, вне связи друг с другом.

Групповой урок занимает основное место при построении процесса подготовки фехтовальщиков. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

групповой урок имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности. На этапе совершенствования спортивного мастерства в учебно-тренировочном процессе превалируют целевые установки на повышение уровня технико-тактической подготовленности в индивидуальных уроках.

Боевая практика представляет собой учебно-тренировочное занятие продолжительностью от 2-х до 4-х часов, насыщенное сериями поединков с перерывами между ними, как без учета их результатов, так и проведенных на определенное количество уколов (ударов). Боевой практикой создается функциональная подготовленность фехтовальщиков и регулируется ее уровень, оптимизируется состав действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках.

Индивидуальный урок в системе подготовки фехтовальщиков является самостоятельной формой организации учебно-тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (двигательный аппарат и психическую сферу) и воспитание морально-психологических установок.

Занятия по физической подготовке широко распространены в учебном процессе фехтовальщиков на всех этапах годичного цикла подготовки. У фехтовальщиков на этапе начальной подготовки объемы занятий по физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность юных спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение обучающихся.

Для спортсменов на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства объемы занятий по физической подготовке снижаются, но остаются обязательными и планируются в каждом недельном цикле, кроме соревновательного (особенно в дни с двухразовыми тренировками).

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности фехтовальщиков, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса отбора и комплектования команд.

5.1. Положения программы регламентируют продолжительность учебно-тренировочных мероприятий, проводимых в годичном цикле подготовки фехтовальщиков на возрастных этапах.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

	медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «фехтование»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	2	2	4	4	4
Отборочные	-	-	6	8	10
Основные	-	1	2	2	2

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Иные виды (формы) обучения– физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

6. Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
		До года			Свыше года			До трех лет				Свыше трех лет				
		НП-1			НП-2, НП-3			ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3				ТГ-4, ТГ-5				
		Недельная нагрузка в часах														
		4,5	5	6	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах														
		1,5	2	2	2			3				3				
		Наполняемость групп (человек)														
		10-19			10-19			4-7				4-7				
1.	Общая физическая подготовка	49	55	66	50	58	67	61	68	74	81	56	61	66	70	75
2.	Специальная физическая подготовка	28	31	37	31	36	42	37	42	46	50	44	47	51	55	58
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	6	7	8	14	16	17	19	25	27	29	31	33
4.	Технико-тактическая подготовка	140	156	187	203	237	270	304	338	372	406	418	453	488	523	557
5.	Теоретическая подготовка	12	13	16	9	11	12	9	10	11	12	12	14	15	16	17
6.	Психологическая подготовка	0	0	0	0	0	0	9	10	11	12	12	14	15	16	17
7.	Инструкторская практика	0	0	0	6	7	8	9	10	11	12	19	20	22	23	25
8.	Судейская практика	0	0	0				5	5	6	6	12	14	15	16	17
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	3	4	4	9	10	11	12	12	14	15	16	17
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	2	2	2	5	5	6	6	6	7	7	8	8
11.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	5	5	6	6	6	7	7	8	8
	Итого часов в год	234	260	312	312	364	416	468	520	572	624	624	676	728	780	832

Годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	ССМ						
		Недельная нагрузка в часах						
		18	19	20	21	22	23	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		4						
		Наполняемость групп (человек)						
		2-3						
1.	Общая физическая подготовка	168	178	187	197	206	215	225
2.	Специальная физическая подготовка	243	257	270	284	297	311	324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	56	59	62	66	69	72	75
4.	Технико-тактическая подготовка	262	277	291	306	320	335	349
5.	Теоретическая подготовка	28	30	31	33	34	36	37
6.	Психологическая подготовка	28	30	31	33	34	36	37
7.	Инструкторская практика	33	35	36	38	40	42	44
8.	Судейская практика	23	25	26	27	29	30	31
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	28	30	31	33	34	36	37
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	9	10	10	11	11	12	12
11.	Восстановительные мероприятия	9	10	10	11	11	12	12
	Итого часов в год	936	988	1040	1092	1144	1196	1248

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа со спортсменами – важная часть системы подготовки, предусматривающая также и выполнение отдельных задач, связанных с морально-нравственным и патриотическим воспитанием в условиях повседневной тренировки. Данная работа проводится весь спортивный сезон по определенному плану, а тренер как спортивный педагог всегда должен быть примером достойного поведения.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современномобществе легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Занятия желательно проводить в форме беседы с группой обучающихся. Ознакомление с Антидопинговыми правилами: 1.Определение общего понятия, что такое «допинг». 2. Определение полного, широкого понятия, что такое «допинг». 3. Определение общих понятий: «Антидопинговые правила», «запрещенный список», «допинг-контроль», «допинг-офицер», «допинг-тест».	май-июнь; октябрь-февраль	Первое занятие желательно проводить во втором полугодии учебного года. Желательно присутствие родителей или официальных представителей обучающихся. Время беседы – 30-45 мин., можно совмещать с практическим учебно-тренировочным занятием. Расширить понятие «допинг» – это не только вредные вещества для здоровья, но и обман соперников, родителей, друзей и самого себя. Это стыдно. На освоение 1-й, 2-й и 3-й темы отводится по одному часу учебного времени.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Занятия желательно проводить в форме беседы с небольшой группой спортсменов (не более 3-х человек одного пола). 1. Примеры нарушения антидопинговых правил. 2. Непреднамеренные нарушения. 3. Пищевые биологически активные добавки. 4. Предупреждение и ответственность спортсмена. 5. Прохождение дистанционного обучения по курсу	1 занятие в один-два месяца; 5-й год обучения – одно занятие в месяц в течение учебного года	Первое занятие учебного года рекомендуется посвящать повторению пройденного материала в предыдущего учебного года. Желательно присутствие родителей или официальных представителей обучающихся. Время беседы – 45-60 мин, можно совмещать с практическим учебно-тренировочным
	Антидопинг и получение сертификата. 6. Ознакомление с системой АДАМС. 7. Процедура взятия пробы мочи. 8. Процедура взятия пробы крови.		занятием. По годам обучения на учебно-тренировочном этапе желательно равномерное распределение антидопинговых мероприятий. В конце каждого учебного года рекомендуется проводить контрольное занятие или тестирование по всему пройденному материалу. При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Занятия желательно проводить на этапе ССМ в форме беседы с небольшой группой спортсменов; (не более 3-х человек); на этапе ВСМ – форме индивидуальной беседы с каждым спортсменом. 1, Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WA). 2. Список запрещенных препаратов и методов. 3.Алгоритм действий спортсмена при использовании неизвестных препаратов. 4.Терапевтическое использование (ТИ). 5. Биологический паспорт. 6.Правила внесения данных в систему АДАМС. 7. Особенности актуализации информации в системе АДАМС. 8. Основные моменты поведения спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста. 9. Ответственность спортсмена в отношении запрещенного списка запрещенных препаратов и методов. 10. Санкции.	2 занятие в месяц в течение учебного года	Первое занятие учебного года рекомендуется посвящать повторению пройденного материала в предыдущего учебного года. Время беседы 60-80 мин; При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА. В конце каждой квартала и в конце учебного года рекомендуется проведение контрольного тестирования по всем пройденным темам. Учебное время на освоение каждой темы тренер-преподаватель планирует самостоятельно, учитывая образовательный и спортивный уровень спортсменов.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет целью подготовить не только фехтовальщиков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, хорошо знающих правила ведения боев в видах фехтования, правила поведения на дорожке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменов познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований целесообразно начинать приобретать уже ***на учебно-тренировочном этапе*** и продолжать на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа могут овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены могут вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса, начиная с учебно-тренировочного этапа, рекомендуется прививать обучающимся навыки самостоятельного ведения дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, зачисленные в группы ***совершенствования спортивного мастерства***, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они могут провести все занятия в учебно-тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсменам рекомендуется знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Они могут принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный

план подготовки фехтовальщиков с указанием:

– количества часов инструкторской и (или) судейской практики;

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

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

Медико-биологические мероприятия в системе работы детских групп проводятся, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства с учетом реальных возможностей для реализации подобных мероприятий.

Что касается использования восстановительных средств, то вначале следует определить их содержание в работе с фехтовальщиками.

Восстановительные процессы подразделяются на:

– текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

– срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;

– стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

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

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

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

– в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

– в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;

– после учебно-тренировочного занятия, соревнования;

– в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревновательных боев день;

– после микроцикла соревнований;

– после макроцикла соревнований;

– перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

– рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-,

мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

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

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

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

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

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств общей физической подготовки (ОФП) и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии),

обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используется туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

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

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

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

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

– изучить основы безопасности поведения на занятиях фехтованием;

– повысить уровень физической подготовленности;

– овладеть основами техники;

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях фехтованием и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и контроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах соревнований;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и допускать их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышать уровень физической, технической, тактической,

теоретической и психологической подготовленности;

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

– овладеть теоретическими знаниями о правилах фехтования;

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– выполнять план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не допускать их нарушений;

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– знать и соблюдать антидопинговые правила, не допускать нарушений таких правил;

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

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

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

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программы, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности

обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее		не менее	
			7.0		6.0	
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3.	Челночный бег 2х7 м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине за 30 с	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4х14 м	с	не более	
2.2.	Челночный бег 2х7 м	с	не более	
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
2.4.	Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег на 14 м	с	не более	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
2.2.	Челночный бег 4х14 м	с	не более	
2.3.	Челночный бег 2х7 м	с	не более	
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			15	14
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «фехтование»

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

Этап начальной подготовки
(до года и свыше года для возрастной группы 8-10 лет).

Основная педагогическая задача: ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями. Ознакомление с главными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

Используется облегченное и укороченное оружие.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения:

боевая
стойка;
держание
оружия; шаг
назад;
шаг вперед;
серия шагов
вперед; серия
шагов назад;
полувыпад;
выпад;
закрытие из полувыпада назад;
закрытие из выпада назад;
позиция 6-я
позиция 4-я;
соединение 6-е;
соединение 4-е;
салют;
шаг вперед и
полувыпад; шаг
вперед и выпад;
имитация укола прямо из 6-й позиции,
имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка;
вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола;
круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола;
круговые движения клинком в верхних позициях;
вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола.

Фехтование на рапирах:

перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю;
перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е;
укол прямо, стоя на месте (с выпадом), владея 6-м соединением; укол прямо, стоя на месте (с выпадом), владея

4-м соединением; батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте;
атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с выпадом; батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте;
атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с выпадом; перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте;
атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с выпадом; перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте;
атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с выпадом; защита 4-я из 6-го соединения без ответа;
защита 6-я из 4-го соединения без ответа;
защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол; защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо;
защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо;
атака – финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с выпадом (шагом вперед и выпадом);
атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с выпадом (шагом вперед и выпадом).

Специальные термины:
рапира;
рукоятка; гарда; гайка;
клинок;
острие клинка;
части клинка (сильная, средняя, слабая);
боевая стойка; шаг вперед; шаг назад; выпад;
закрытие с выпада назад; показ укола;
укол прямо;
позиция 6-я;
позиция 4-я;
перемена позиций; соединение 6-е;
соединение 4-е;
перемена соединений;
салют;
дистанция; атака;
защита;
перевод; батман.

Методические рекомендации к проведению занятий на этапе начальной подготовки и специфические особенности проведения занятий

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности

проведения занятий.

Многое из того, что необходимо учитывать в работе с 6-7-летними обучающимися вполне актуально и для детей постарше в возрасте 8 лет. Известно, например, что девятилетний ребенок уже может сознательно проявлять волевые усилия при условии возникновения (формирования) соответствующей мотивации. Увлеченность ребенка, направленная тренером в русло технико-тактического совершенствования, может трансформироваться в хорошие спортивные результаты уже на этапе начальной подготовки.

Вместе с тем, совершенствуя двигательные способности 8-летних детей, необходимо использовать в большей мере упражнения для специализации гибкости и скоростных качеств, а скоростно-силовая направленность нагрузки не должна быть предельно высокой. Ее необходимо использовать в большей мере для совершенствования выносливости юных фехтовальщиков с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса за счет хорошей переносимости стандартных физических нагрузок.

На данном возрастном этапе отмечается прирост силы мышц ног и плечевого пояса. Поэтому целесообразно использовать силовые упражнения, как общего, так и специфического (фехтовального) характера, совершенствуя приемы передвижений и управления оружием.

Для развития двигательно-координационных способностей данный период не является сенситивным. Вместе с тем, имея в виду освоение разнообразных комбинаций приемов нападения и маневрирования, можно приступать к специализации ловкости, используя упражнения с несложной координационной нагрузкой. При этом не следует пренебрегать различными играми и эстафетами, включающими упражнения на равновесие, а также движения, требующие проявления координационных способностей.

Развитие психофизиологических функций отличается у обучающихся ярко выраженной неравномерностью. Например, у 8-летних детей время простого реагирования достаточно короткое. Однако в условиях взаимоисключающего выбора этот показатель существенно удлиняется с высокой вероятностью ошибок при идентификации сигнала. Еще хуже обстоит дело с двигательными реакциями переключения и торможения.

Данные особенности четко отражаются на соревновательной деятельности, проявляясь в применении действий с обусловленным рисунком, подавляющего большинства простых атак, незначительных объемах и результативности ситуаций с переключением при реализации нападений и действий обороны.

Такие свойства внимания, как интенсивность, устойчивость и концентрация, на возрастном периоде начального обучения и частично начальной подготовки, особенно у детей 8-9 лет еще не развиты должным образом. И это приводит к быстрой психической утомляемости в случаях, когда надо сконцентрировать свою деятельность на проявлении свойств внимания больше десяти минут, выполняя специальные упражнения. Во время тренировки следует контролировать продолжительность упражнений с высокой психической напряженностью, своевременно заменяя одни условия деятельности на другие.

Говоря об интеллектуальной активности и способности к самоанализу качества выполняемых действий, следует отметить, что с 8 лет дети далеко не всегда способны точно оценивать тактические действия в поединке, как свои, так и противника. Это относится и к допущенным техническим и тактическим ошибкам.

Зрительное и тактильное восприятие значимых сигналов оружием и дистанцией со стороны противника у них еще не превращается в боевую наблюдательность и, следовательно, тактическое осмысление возникающих ситуаций. Это усугубляется повышенной возбудимостью подростков в возрасте 8 лет. Поэтому и вероятностное прогнозирование действий противника как способность предвидеть его тактические намерения практически не выявлено в их поединках.

В программе двигательной подготовки, имея в виду сензитивный период, необходимо совершенствовать скоростные и скоростно-силовые качества, обращая особое внимание на их специализацию средствами фехтования. При этом часто недостаточный уровень координационных способностей тормозит освоение сложных двигательных актов (комбинации приемов нападения в сочетании с движением оружия), особенно их быстрое применение в поединках.

Необходимо сформировать у начинающих фехтовальщиков 8 лет представление о главных средствах ведения боя и дать им возможность ощутить эмоционально-психологическую напряженность поединка – это не только главная педагогическая задача данного возрастного периода. Это фактически точка отсчета последующего освоения искусства фехтования. Огромную роль в данном периоде играет педагогическое мастерство тренера, умеющего показать технику приемов, рассказать и проанализировать видеоматериалы соревнований, выделяя в них главные элементы техники и тактики. Объяснить, что такое фехтовальный поединок и как в нем трансформируются те приемы передвижений (маневрирования) и управления оружием, которые уже освоены юными спортсменами. Важно, чтобы процесс формирования представлений о приемах и действиях в поединке проходил на позитивном фоне, нацеливающем детей на осознанное освоение фехтовального материала, который поначалу им может показаться не интересным.

Специфические особенности проведения занятий.

Основная направленность обучения и тренировки юных фехтовальщиков на возрастном этапе начальной подготовки (8-10 лет**)** заключается во всестороннем совершенствовании двигательных качеств как моторной основы освоения приемов и применения их в поединках. При этом специализация двигательной тренировки юных фехтовальщиков 8-10 лет должна проходить с учетом значимости каждого из физических качеств в общей структуре применения действий в поединке. Из этого следует, что в группах начальной подготовки спортивных школ, особенно на первом году тренировки, объемы упражнений, направленных на специализацию скоростных качеств, быстроты одиночного движения и двигательных реакций, должны превалировать. Это, в первую очередь, относится к простой реакции, реакции выбора из двух вариантов действий и реакции на движущийся объект (дистанция до противника и его оружие). Важна также и стабилизация времени двигательных реакций в различных условиях, в том числе и предельно напряженных психически. Немаловажно при этом совершенствование координационных способностей и их составной части – специальной ловкости при выполнении комбинаций приемов нападения и маневрирования, сочетаемых с управлением оружием.

В фехтовании на рапирах специальная ловкость выражается в проникновении острием клинка к поражаемой поверхности сквозь защитные движения оружием противника. При этом важна минимальная амплитуда колебания клинка при нанесении укола. Специальная координация проявляется также:

– в оптимальном сочетании быстроты выполнения движений оружием и

приемов нападения и маневрирования;

– в неосознанном выборе таких положений тела в ближнем бою, которые позволяют действовать с максимальной эффективностью;

– в целевой точности укола при возникновении нестандартных боевых ситуаций на внезапно изменившейся дистанции схватки.

Среди опорных признаков специализации подготовки юных фехтовальщиков 8-9 лет одним из ключевых можно назвать особенности применения средств единоборства в соревновательных поединках. Так, следует учитывать, что большинству рапиристов на этапе начальной подготовки свойственны некоторые перекосы в составе используемых действий. Дети, ведя поединки на рапирах, злоупотребляют нападениями уколом прямо, отличаются откровенно узким составом тактических умений подготовки и применения действий. Среди средств передвижений практически не используют комбинации приемов нападения и маневрирования, ограничиваясь в большинстве случаев только выпадом. Намного реже юниоров применяют атаки с финтами. Лишь в незначительных объемах используют атаки на подготовку, повторные и ответные атаки. Подобная общая информация фокусирует внимание тренеров на необходимости контроля сбалансированности состава соревновательных действий и выборе адекватных педагогических мер и методов профилактики перекосов в составе используемых средств единоборства.

В структуре опорных признаков подготовки юных рапиристов значимое место занимает также учет уровней взаимосвязей между показателями применения действий и сенсомоторными свойствами спортсменов. Так, результативность атак на данном возрастном этапе взаимосвязана у рапиристов с силой мышц предплечья и кисти, а также со скоростно-силовыми и координационными способностями. Следовательно, можно предположить, что сила мышц кисти и предплечья может отвечать за точность управления оружием и, соответственно, целевую точность укола. Данная корреляционная связь указывает на необходимость использования общих упражнений и упражнений с оружием для специализации силы указанных мышц.

Корреляционные связи, установленные между результативностью применения атак, защит с ответом и скоростно-силовыми и координационными способностями юных рапиристов, нацеливают тренеров на систематическое применение прыжково-беговых упражнений, формирующих «взрывной» потенциал при завершении нападений. В не меньших объемах следует применять в тренировке дозированные упражнения с использованием комбинаций приемов нападения и маневрирования, специализирующие скоростно-силовые качества и координационные способности.

Основная форма тренировочной работы с начинающими фехтовальщиками – групповые практические и теоретические занятия. Предусматривается также выполнение домашних заданий, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Планируемая на каждом занятии тренировочная работа включает в себя все разделы подготовки фехтовальщика. Теоретическая подготовка направлена на освоение знаний о фехтовании как виде спортивного единоборства, уровне его развития в стране, специализированных характеристиках применяемых действий в типовых ситуациях противоборства с противником, правилах ведения боя и судейства, требованиях к физической

подготовленности, поведению и личной гигиене. Теоретическая подготовка осуществляется во время плановых тренировок по предложенной тематике, обычно в конце занятий или по завершении боевой практики.

Технико-тактическая подготовка направлена на овладение типовыми положениями и движениями, приемами маневрирования, атаками, защитами с ответом и контратаками. Техническое совершенствование строится на основе последовательного повышения качественных требований к противоборству с противником в ситуациях простого реагирования, взаимоисключающего выбора, переключения при выполнении действий с заданной быстротой, глубиной, ритмом в ситуациях с пространственно-временной неопределенностью, при возникновении рефлекторных помех. Тактическая подготовка предусматривает овладение умениями адекватно действовать в неожиданных ситуациях, умениями действовать преднамеренно в типовых ситуациях, использовать подготавливающие действия – разведку, маскировку, вызовы, помехи. Строить поединки наступательно и оборонительно, вести их на различной дистанции и положения оружия.

Психологическая подготовка направлена на создание предпосылок к ускорению переноса осваиваемых действий в условия боя, специализации проявления двигательных реакций, развитие устойчивости к рефлекторным и эмоциональным помехам, реализацию в упражнениях и соревновательных боях установок тренера.

Физическая подготовка направлена на овладение широким кругом необходимых двигательных навыков для их проявления в изменяющихся дистанционных и моментных ситуациях боя, воспитания качеств, важнейшими среди которых являются быстрота и ловкость. Основными средствами физической подготовки фехтовальщика принято считать спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта, соревновательные упражнения и задания на целевую точность уколов в мишень, разновидности упражнений возрастной ступени комплекса ГТО.

1. Для специализации проявлений двигательных качеств в широком диапазоне используются упражнения в совершенствовании передвижений, приемов нападения и маневрирования и их сочетания в комбинации, а также: количественные и качественные установки (на быстроту и глубину нападений, их продолжительность) при выполнении упражнений с партнером, ведении поединков.

В работе с начинающими фехтовальщиками 8-9 лет в формате групповых занятий для освоения техники фехтования используется, в основном, взаимодействие с партнером в виде упражнений с взаимопомощью, рипостной игры (игровые упражнения в защитах и ответах), упражнений в контрах, учебно-тренировочных и соревновательных боев по заданию с определенными установками тренера. Проводя групповую тренировку, тренер обязательно должен обращать внимание на качество освоения техники приемов и выбирать отдельных детей для исправления ошибок во время индивидуального урока, сообщая им определенные знания по технике и тактике применяемых в упражнениях действий. Отдельно, как во время специальной разминки, так и в виде самостоятельной части тренировки используются упражнения на подсобных снарядах (мишень, манекен, зеркало, тренажер), а также самостоятельное выполнение приемов нападения и маневрирования, которые могут проводиться и в общем строю по команде тренера серийным и поточным методом.

Многолетний опыт работы с начинающими фехтовальщиками на рапирах указывает на необходимость соблюдения следующих положений в процессе

освоения и совершенствования средств единоборства.

2. Освоение приемов фехтования на рапирах начинается с техники укола прямо (если спортсмены уже обучены боевой стойке и приемам передвижений). Упражнения для освоения:

- имитация укола прямо, стоя на месте;
- укол прямо в мишень с ближней, средней и дальней дистанции;
- укол прямо в мишень со средней дистанции после шага вперед (назад), с шагом вперед, с шагом назад.

Подобная схема должна выдерживаться и в индивидуальном уроке при изучении техники выполнении укола прямо, стоя на месте, после шага вперед (шага назад) с шагом вперед и с шагом назад.

Упражнения, проводимые на месте, без необходимости сохранять дистанцию до «противника», должны применяться в минимальных объемах. Как только визуально определяется первичный навык освоения приема, следует сразу же переходить к маневрированию с установкой на сохранение дистанции.

3. В процессе освоения техники атак в упражнениях с партнером следует использовать их тактические разновидности, применяя изучаемую атаку в виде основной, повторной, ответной атаки и атаки на подготовку.

4. Вначале осваиваются верхние прямые защиты с ответом, затем их круговые аналоги. По мере освоения прямых защит целесообразно давать установки на чередование прямой и круговой защиты с ответом от нападения в верхний сектор. Далее можно чередовать верхние полукруговые защиты с ответом, выполняемые из исходного положения в нижней позиции.

5. Совершенствование защит с ответом в упражнениях с партнером можно также выполнять с установкой на чередование заданной защиты с ответом и ответной атакой.

6. Совершенствование уже освоенных атак всегда требует соответствующих тренерских установок на их чередование в учебных поединках. Например, атаки уколом прямо и атаки с финтом прямо и уколом переводом, выполняемые с различной дистанции.

7. Совершенствование хорошо освоенных действий наступательного и оборонительного характера в индивидуальном уроке следует сочетать с формированием помехоустойчивости, создавая внезапные для спортсмена пространственно-временные помехи в виде изменяющейся дистанции, положения оружия, встречных нападений тренера, выполняемых на начало атаки (ответа) или в момент ее завершения.

Общим результатом освоения техники приемов нападения и маневрирования на этапе начальной подготовки следует считать устойчивость положения боевой стойки при выполнении приемов передвижения и средств нападения: выпад, шаг вперед и выпад, скачок вперед и выпад, выпад + выпад.

Отсутствие ошибок в виде заваливания коленей внутрь в боевой стойке; локтя вооруженной руки, выходящего за вертикальную проекцию линии туловища; замаха клинком (взятие оружия на себя) при выполнении выпада; недостаточного толчка сзади стоящей в боевой стойке ногой; чрезмерная профильность туловища в боевой стойке; движения, выполняемые по инерции и др.

Движения оружием при реализации атакующих и защитных действий должны соответствовать пространственно-временным параметрам школьной техники с

учетом правильных кинематических, ритмических, и динамических характеристик движений звеньями тела и оружия, как это представлено в различных советских и российских учебниках и методических пособиях.

Освоенность тактических умений должна выражаться в способности устойчиво сохранять дистанции до противника, использовать отдельные средства подготавливающих действий в виде ложных нападений, ложных ответов, вызовов противника на определенные действия. При этом спортсмен должен уметь преднамеренно атаковать, преднамеренно защищаться, применять защиты в условиях альтернативного выбора.

Что касается индивидуальных особенностей поведения юного спортсмена во время поединка, то на первом и втором годах начальной подготовки преждевременно давать прогностические оценки относительно будущего мастерства юного фехтовальщика. Важно, чтобы он правильно представлял тактическую сущность поединка с противником и сохранял при этом спокойствие и выдержку, не позволяя себе неадекватных действий.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
До трех лет обучения – период углубленной тренировки (возраст 11-13 лет)

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения:

серия шагов вперед и назад;
выпад и закрытие вперед;
выпад и повторный выпад;
серия шагов вперед и выпад;
серия шагов назад и выпад;
серия шагов назад и шаг вперед и выпад;
серия шагов вперед и шаг вперед и выпад;
скачок вперед;
скачок вперед и выпад.

Фехтование на рапирах:

укол прямо из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола);

укол прямо из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола);

перевод во внутренний сектор из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте;
перевод в наружный сектор из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте;

атака уколом прямо с выпадом из 6-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола;

атака уколом прямо из 4-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола;

атака переводом во внутренний сектор с выпадом из 6-го нейтрального соединения;

атака переводом в наружный сектор с выпадом из 4-го нейтрального соединения;

защита 4-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод во внутренний сектор;

защита 6-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод в наружный

сектор;

атака – батман в 6-е соединение и укол прямо с выпадом; атака – батман в 4-е соединение и укол прямо с выпадом;

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

защита 4-я с шагом назад и ответ прямо; защита 6-я с шагом назад и ответ прямо;

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

атака уколом прямо из 4-й позиции (из 4-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед);

защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы уколом прямо;

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

ложная атака уколом прямо с выпадом и повторная атака уколом прямо (переводом) с выпадом;

атака переводом с выпадом в открывающийся верхний сектор на попытку партнера (тренера) войти в соединение;

атака – двойной перевод из 6-го (4-го) соединения с выпадом (с шагом вперед и выпадом);

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

Тактические компоненты выполнения действий:

Выбор момента и принятие решения для начала атаки (в отступлении и сближении шагами);

закрытие назад после неудавшейся атаки;

выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки;

удлинение заданной атаки повторной простой атакой;

переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом;

выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера-преподавателя);

применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя);

выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движения клинком, и достигая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя);

выполнение перевода после финта прямо, представляя быстроту и ритм движения клинком, и избегая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя);

нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное (запаздывающее).

Специальные термины:

- в туловище;
- маску;
- руку;

– ногу;

уколы во внутренний и наружный секторы;

контрзащита;

контрответ;

рукоятка рапиры прямая;

рукоятка «пистолет»;

к бою готовься! Начинайте! Стоп!;

боевая дорожка;

линия начала боя;

линия границы;

боковая линия;

атака правильная;

ответ правильный;

атаки обоюдные;

встречный запаздывающий укол;

своевременный укол;

аппарат-электрофиксатор;

электрокуртка;

личный шнур (кабель).

Тактические знания и тактические качества

Тактические знания.

Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается обучающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед 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 или ударов для достижения победы.

В характеристиках вида фехтования анализируются конструкции спортивного оружия и боевое предназначение его отдельных частей, способы безопасного обращения с ним при перемещениях в зале и в перерывах на отдых между упражнениями, этическое и тактическое содержание исходного положения перед боем, салюта, приветствия и других движений клинком.

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений. Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

– атаки в открытый сектор;
– прямой защиты и ответа;

– атаки переводом (переносом);

– атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;

– атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом (ударом) в открываемый сектор.

Анализируются и запоминаются ситуации для применения двухтемповых атак с одним финтом и уколом (ударом), батманом и уколом (ударом), учитывая исходные положения оружия у атакующего и защищающегося и предполагаемые (заданные в упражнениях) реакции противников на начало атак.

Важны тактические указания тренера по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам. При этом необходимо напоминать обучаемому, что, маневрируя, подготавливая или ожидая начало схватки, следует постоянно контролировать дистанцию до противника, чаще использовать в поединках атаки, как наиболее результативный способ нападения для достижения победы. Однако подчеркивается обязательный характер владения и средствами противодействия атакам (прежде всего защитами с ответом), тем более реагируя на неожиданные атаки со стороны противников. При этом обучающиеся должны знать, что при подготовке собственной атаки возможна атака или контратака со стороны противника, а выполнение защиты оружием для нанесения ответа наиболее эффективно с одновременным отступлением.

Среди тактических советов подчеркивается доступность атак с выпадом, в случаях возникновения короткой дистанции, а с дальней дистанции – атак с шагом вперед и выпадом или даже с серией шагов вперед и выпадом.

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

– совершить простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;

– атаковать с финтом (финтами) защищающегося противника;

– защититься и нанести ответ противнику, совершающему простую атаку;

– контратаковать противника, атакующего с финтами (с длинной фазой сближения).

Обязательной для обучаемых является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны по отношению к избранному виду фехтования. Например, для фехтовальщиков на рапирах важно разграничение ситуаций для применения:

– атак уколом прямо и атак переводом;

– атак с финтом в открытый сектор и переводом в открываемый сектор;

– атак с батманом и уколом прямо и атак с батманом и переводом.

Тактические качества.

Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием. Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и не интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении. Затем дети пытаются предвидеть свое будущее, не задумываясь об усилиях, необходимых для достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей может служить определенным стимулом для проявлений активности в занятиях спортом.

Должны учитываться формирующиеся взаимоотношения между ними, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемаринов), постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать, поочередно поощрять, так как дети любят чувствовать свою значимость и, тем самым, приобретают уверенность в себе.

Важными установками становятся проявления дисциплинированности, первоначально на основе выполнения правил поведения в фехтовальном зале, умения обращаться с оружием и т.д. Формирование дисциплинированности на уроке фехтования и организованности, старательности при выполнении упражнений создает основу для дальнейшего развития тактических качеств.

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетаются с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей.

Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

Методические рекомендации к проведению занятий в период углубленной тренировки

Период углубленной тренировки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. Это, прежде всего, выполнение защит с выбором на зрительный сигнал, атак и ответов с опорой на тактильные ощущения в фехтовании на рапирах сначала на месте, а затем при изменяющейся дистанции. Наряду с этим продолжается процесс повышения функциональных возможностей детей, от которых напрямую зависит качество и быстрота освоения техники приемов и тактики их боевой реализации. На занятиях с 11-летними фехтовальщиками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки, они позволяют также снизить количественные потери

среди обучающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

В возрасте 10 лет начинается пубертатный период и поэтому у обучающихся изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может стать причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций, имеющих протяженность и пространственные амплитуды в управлении оружием. Ухудшается пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в координационных способностях. Затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением. Это происходит потому, что юные фехтовальщики еще трудно концентрируют внимание на объекте (оружие противника, дистанция до него) в сочетании с реализацией намерений атаковать или обороняться. Отмечается низкий самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценку допускаемых ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Следует отметить, что уже к 10 годам дети способны проявлять волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поощряемые тренером волевые проявления юных спортсменов ускоряют освоение приемов и улучшают тренировочные эффекты. Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только на фоне увлеченности и устойчивого интереса. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

Специализация двигательной тренировки приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Важны также и упражнения, специализирующие ловкость в связи с возрастающими требованиями к координационным способностям. Необходимо также постепенно повышать объемы упражнений на развитие силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок с 11 и до 14 лет.

Основная педагогическая задача: стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных знаний и умений.

Под стандартизацией главных разновидностей действий понимают их выполнение в упражнениях с партнером и индивидуальном уроке с соблюдением технических норм движения оружием в пространстве и времени. Другими словами, требуется, чтобы выполнение осваиваемых приемов нападения и маневрирования, а также техники владения оружием проходило без искажения технических норм, то есть потери центра тяжести в комбинациях передвижений и пространственно-временных искажений в движении оружием. При этом в используемых типовых и неожиданно изменяющихся ситуациях не должно быть резких отклонений в кинематике приемов, имея в виду стандарты начальных, промежуточных и конечных фаз движения.

Подобные стандарты достигаются использованием разнообразных исходных положений оружия перед выполнением приемов, а также в условиях отступлений или сближений с партнером (противником), в том числе неожиданных. Немаловажно одно и то же действие (например, укол переводом в фехтовании на рапирах) выполнять в виде основной атаки, повторной, ответной, атаки на подготовку. В преднамеренных, экспромтных и преднамеренно-экспромтных действиях. В

условиях тренерских установок на ведение позиционно-маневренных, скоротечно-выжидательных и наступательно-оборонительных схваток.

Свыше трех лет обучения – период спортивной специализации (возраст 14-15 лет)

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения.

Фехтование на рапирах:

скачки назад и вперед;

комбинации приемов передвижений:

- выпад и шаг вперед и выпад;
- шаг вперед и выпад + выпад;
- скачок назад и выпад;
- «стрела»;
- выпад и «стрела»;
- шаг вперед и выпад + «стрела»;
- шаг вперед и «стрела»;
- шаг назад и «стрела»; позиции 8-я и 7-я;

ознакомление с 1-й и 2-й позициями. Атаки уколом прямо в нижний сектор (в бок) из 7-й и 8-й позиций;

соединения 8-е и 7-е;

перемены нижних позиций, стоя на месте, и в передвижении шагами вперед и назад;

перемены соединений:

- из 8-го в 7-е;
- из 7-го в 8-е;
- уколы с захлестом, по дугообразной траектории под различным углом к поражаемой поверхности в различных плоскостях атаки:
- с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений;
- тройной перевод во внутренний и наружный секторы;
- удвоенный перевод из 6-го и 4-го соединений;
- полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор (при реагировании противника прямой защитой);
- круговой батман в 4-е (6-е) соединение и перевод;
- полукруговой батман в нижнее соединение и перевод в верхний сектор;
- прямой захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в верхний сектор;
- переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений;
- уколом прямо из 7-го соединения;
- переносом из 6-го и 4-го соединений в верхние секторы;
- финт прямо и перенос во внутренний (наружный) сектор;
- финт переводом и перенос во внутренний (наружный) сектор;
- финт переносом и перенос во внутренний (наружный) сектор; атаки с действием на оружие:

– батман (захват) во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (в бок) с оппозицией;

– батман (захват) в 6-е соединение и перевод в наружный сектор;

– батман (захват) в 4-е соединение и перевод во внутренний сектор;

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

комбинированные атаки: батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и двойной перевод;

атаки на подготовку:

– финт прямо и перевод во внутренний (наружный) сектор стрелой;

– двойной перевод в верхние секторы стрелой;

– батман в 6-е соединение и укол прямо стрелой;

атаки после подготавливающего отступления стрелой:

– батман в 4-е (6-е) соединение и перевод;

– финт прямо и перенос;

– двойной перевод в верхние секторы;

– батман в 4-е (6-е) соединение и перевод (перенос); повторные атаки:

– двойной перевод из верхних соединений;

– действие на оружие в верхнее соединение и перевод;

– укол прямо (перевод) из 4-го (6-го) нейтрального соединения; атаки второго намерения, завершаемые:

– повторной атакой двойным переводом;

– ремизом;

– повторной атакой с финтом прямо и переводом в открывающийся сектор;

– повторной атакой с действием на оружие;

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

произвольное чередование атаки первого намерения и атаки второго намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо;

защиты:

– полукруговые – 4-я и 6-я, 8-я и 7-я;

– круговые защиты – 6-я и 4-я;

– прямые и полукруговые – 2-я и 1-я;

– полукруговые – 2-я и 1-я;

– прямые нижние (8-я и 7-я) и ответ уколом прямо в туловище;

– полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку;

– круговые верхние (6-я, 4-я) и ответ уколом прямо в туловище; комбинации защит:

– 4-я и 6-я прямые;

– круговая 6-я и прямая 4- я;

– полукруговые защиты – 7-я и 8-я, 2-я и 1-я;

– круговая 4-я и прямая 6-я;

– прямая 4-я и круговая 6-я;

– полукруговая 6-я и круговая 6-я; комбинации защит:

– круговая 6-я и прямая 4-я;

– круговая 4-я и прямая 6-я; ответы:

– уколом в верхний сектор из 8-й (7-й) защиты;

– переводом из 4-й (6-й, 8-й) защиты на реагирование противника прямой защитой;

– уколом прямо из 2-й и 1-й защит;

– переводом в верхний сектор из 2-й защиты;

– переводом из 4-й (6-й) защиты на реагирование противника круговой защитой;

– двойным переводом из 4-й (6-й) защиты;

– ответы второго намерения, завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом);

– ремиз уколом прямо на задержанный ответ; контратаки:

– уколом прямо с оппозицией в 4-е или 6-е соединение, стоя на месте и с отступлением;

– уколом прямо (переводом) во внутренний сектор с уклонением вниз;

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

– переводом из 6-го (4-го) соединения;

– уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз;

– переводом со сближением и оппозицией в 4-е (6-е) соединение;

– уколом прямо в нижний сектор;

– контратака второго намерения, завершаемая прямой 4-й (6-й) защитой и контрответом прямо;

– переводом в верхний сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение; контрзащиты круговые 6-я и 4-я;

контрответы переводом из 4-й и 6-й контрзащит;

ремиз на задержанный ответ уколом прямо из 4го соединения; ремиз переводом во внутренний сектор из 6-го соединения;

действия в ближнем бою:

– ответы прямо (переводом) с согнутой рукой;

– контрответы прямо с подниманием гарды вверх;

– ответы и контрответы прямо с выведением гарды влево и вправо;

– повторные нападения уколом прямо (переводом) с приподниманием гарды вверх.

Тактические умения:

маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов;

преднамеренно атаковать противника, совершающего:

– подготавливающий показ укола;

– перемену позиции, вход в соединение;

– медленно и коротко отступающего;

– длинно сближающегося;

– реагирующего определенной защитой; преднамеренно защищаться:

– от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;

– от простых ответов и контрответов в определенный сектор; преднамеренно контратаковать:

– атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;

– атаки с финтами излишней продолжительности;

– излишне длинные атаки;

преднамеренно контратаковать ударом (уколом) во внутренний и наружный сектора:

– атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;

– атаки с несколькими финтами;

экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы; противодействовать контратакам:

– простыми атаками;

– атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор;

– применением вызова со сближением и защиты с ответом;

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

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

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

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

разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку;

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

вызывать простые ответы во внутренний сектор для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа;

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

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

вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира) для применения прямой защиты и ответа;

маскировать:

– защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;

– защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;

– атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;

– атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;

– атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара;

различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку;

переключаться:

– от защиты к атаке с одним финтом;

– от защиты к атаке с батманом и уколом прямо;

– от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;

– от контратаки к применению защиты и ответа;

– от защиты к простой атаке; предвосхищать:

– длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;

– момент выполнения защит;

– длину подготавливающих движений оружием;

вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо;

вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применением подготавливающих действий оружием;

вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка;

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

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

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

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

Специальные термины:

поражаемая (непоражаемая) поверхность; скачок;

сектора нанесения уколов;

сильная часть клинка;

средняя часть клинка; слабая часть клинка; атака на подготовку;

атака после отступления на атаку противника; укол из положения «оружие в линии»;

атака с задержкой; захват;

схватка боевая; игра оружием;

имитация нападений и защит; ремиз;

защита полукруговая;

батман (захват) полукруговой; тройной перевод.

Тактические знания и тактические качества.

Тактические знания.

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

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

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

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

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от ответов противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от уколов в туловище (рапира).

Сообщая обучаемым тактические знания о подготавливающих действиях, следует, прежде всего, обосновать назначение маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические поводы для разведывания оборонительных намерений и реагирований противников и, в частности, определяющих вероятность применения определенной защиты или длины оборонительного маневра. А в целях обороны должны учитываться потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

Более сложной, но необходимой является информация, позволяющая обучаемым оценивать общую настроенность противника по ходу поединка на преимущественное применение атак или противодействий атакам, ее изменение по ходу боя. Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу действий противника, позволяющие сделать вывод о том, какого вида будет атака, или какой способ обороны будет использован.

Для успешного применения обучаемыми действий маскировки первоначально необходимо знать об эффективности ложных отступлений и сближений с различной длиной для последующих атак или защит с ответом. В свою очередь, для вызовов

противника на атаку в определенный сектор также эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реагирований в определенную сторону. Вместе с тем, наибольший эффект для первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание обучаемыми необходимости не реагировать на движения противника, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начальной фазе нападений.

Тактические качества.

Формирование тактических качеств должно строиться с учетом увеличения продуктивности видов памяти. Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемой в стремлении фехтовальщика первым начинать боевые схватки. Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностью к тактическому риску при использовании в поединках новых изученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой).

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

Методические рекомендации к проведению занятий в период спортивной специализации

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий

В возрастной психологии период 11-14 лет выделяют как сенситивный для развития ряда психических качеств. При этом вначале данного периода и до его середины развитие получают психомоторные и перцептивные свойства, а затем интеллектуальная сфера. Продолжается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. Формируются способности к абстрактному мышлению. Следовательно, на возрастном этапе спортивной специализации, начиная с периода базовой подготовки, складываются благоприятные возможности для освоения тактических основ в избранном виде оружия, более сложных тактических умений.

Вместе с тем для подростков еще характерна повышенная возбудимость мозга, несбалансированность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток. Отмечается немотивированная быстрая смена настроения и поведения. По мнению многих специалистов, у мальчиков в возрасте 11-12 лет раньше наступает сенситивный период физических и интеллектуальных качеств. По существу, в этом возрасте создаются благоприятные возможности для развития всех без исключения психомоторных свойств, причем у девочек этот интервал захватывает возраст 11-13 лет, у мальчиков – 12-14 лет. Необходимо учитывать и тот факт, что на данном возрастном этапе ведущие позиции начинает занимать общение со сверстниками. Подростки отличаются перестройкой мотивационной и интеллектуальной сферы. Новый смысл приобретают уже существующие мотивы. Появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов.

В период базовой подготовки основной формой проведения занятий еще остается групповой урок с использованием парных упражнений для освоения предусмотренных программой средств единоборства. Поэтому установки для выполнения упражнений следует давать такие, чтобы их реализации была связана с альтернативным выбором, переключением и торможением.

Более значимыми становятся учебно-тренировочные бои, в которых спортсмены выполняют действия по заданию тренера с установками на технику применяемых приемов и тактические умения.

Основная педагогическая задача: освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований, расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения, коррекция тактических моделей ведения боя.

Базовые действия в фехтовании на рапирах перечислены в учебных пособиях, изданных за последние десять-пятнадцать лет. Они же, по существу, представлены в разделе данного возрастного периода. Однако осваивать эти действия необходимо с задачей их применения в поединках. Таким образом, происходит адаптация фехтовальщиков к условиям реального боя. Ведь выполнение какого-либо приема в паре с партнером или тренером существенно отличается от его применения в поединке, требующего иного уровня внимания, использования подготавливающих действий с целью подбора дистанции и момента для реализации заданной тренером атаки, защиты с ответом, контратаки. Другими словами, адаптация фехтовальщика к соревновательной деятельности должна проходить через реальную психическую напряженность, свойственную единоборству, в условиях которой он должен принимать тактические решения.

Расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения проходит в форме индивидуального урока, упражнений с партнером и учебно-тренировочных боев по заданию. Спортсменам даются установки на применение действий, которые ранее ими не использовались, разъясняется, какими подготавливающими средствами следует воспользоваться для реализации действия, какие ситуации необходимо создать, маневрируя и управляя оружием. Однако прежде подобные ситуации моделируются в индивидуальном уроке и затем апробируются в упражнениях с партнером. Коррекция тактических моделей ведения боя характерна для данного возрастного периода в связи с формированием индивидуального стиля боя у юных фехтовальщиков. Поэтому тренировка должна включать в себя значительные объемы установок на ведение наступательных или оборонительных схваток, выжидательных или скоротечных, маневренных или позиционных единоборств, в зависимости от индивидуальных склонностей фехтовальщика. Учитываются также индивидуальные двигательные и психофизиологические особенности обучающихся. Особый методический упор на данном возрастном периоде необходимо делать на совершенствование специальной выносливости, поскольку у кадетов довольно много соревнований, бои в которых в основном ведутся на 15 уколов (ударов), что является значительной нагрузкой на организм спортсмена, и утомление становится серьезной помехой перед полуфинальными и финальными боями.

В возрасте 13-15 лет начинают падать темпы роста длины тела и его пропорции приближаются к пропорциям взрослых. Без специальной тренировки способность к овладению сложной координации движений развивается до 14 лет, максимальный рост силы и быстроты движений – до 15 лет. При этом следует учитывать расхождение сроков пубертатных скачков у акселератов и ретардантов. В

этом возрасте успешно проходит специализация психофизиологических функций, в результате которой у подростков сокращается и стабилизируется время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Точнее предвосхищаются время и расстояние до движущегося клинка противника и дистанции в поединке. Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений, а также кинематику и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления за счет сокращения времени восприятия и переработки информации о действиях противника. Адаптируется процесс формирования тактических намерений и принятия решений в условиях дефицита времени.

Развивающиеся интеллектуальные возможности спортсменов данного возраста позволяют осознанно формировать некоторые тактические качества: наблюдательность, предвидение, накопление тактической информации, неожиданность действий. Наряду с этим возникают условия для развития способности к разумному риску, поскольку в пятнадцатилетнем возрасте отмечается усиление личностного самоконтроля. В условиях высокой психической напряженности при реализации тактических намерений для юного спортсмена будут более понятны и выполнимы установки тренера на проявление выдержки и самообладания. Вместе с тем уровни проявлений этих психических качеств во многом лимитируются свойствами нервной системы.

В возрасте 14-15 лет начинает формироваться индивидуальный стиль боя, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Таким образом, дальнейшее освоение техники и тактики фехтования должно быть усилено продолжающейся специализацией двигательных и психических качеств, формированием тактических умений.

В международной практике возраст 15-16 лет входит в категорию кадетов, которые имеют возможность участвовать в значительном количестве соревнований, в частности, до 10-15 в годичном цикле, в том числе первенствах мира и Европы и даже в Олимпийских играх для юниоров. Лучшие спортсмены участвуют в календарных соревнованиях как для кадетов, так и для юниоров, что требует особого внимания к планированию нагрузки во избежание перетренировки и травм.

Ключевые факторы технико-тактического оснащения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Особенности данного возрастного этапа состоят в том, что двигательная подготовка, помимо решения общих задач, должна быть также направлена на сглаживание последствий пубертатных влияний на темпы и качество освоения типовых средств единоборства. Следовательно, объемы двигательной нагрузки и ее содержательная составляющая должны быть в отдельных случаях персонализированы и учитывать функциональные и весоростовые показатели обучающихся. При этом требования к функциональной тренированности должны быть довольно высокими, ибо она обеспечивает надежную переносимость нагрузки и быстрое восстановление фехтовальщика.

По данным наблюдений за соревновательными поединками рапиристы 13-15 лет отличаются завышенными объемами простых атак и атак с действием на оружие. Среди их тактических разновидностей недостает повторных и ответных атак, а также атак на подготовку. Часто встречается дисбаланс в средствах противодействия атакам между объемами защит с ответом и контратак в сторону частоты применения последних. Отмечена низкая точность уколов, особенно в ближнем бою, а также

слабая результативность защитных действий при ведении маневренных схваток.

Кроме уже обсужденных особенностей применения действий у фехтовальщиков на рапирах в состав опорных признаков специализации их технико-тактической подготовки следует включить:

- силу мышц кисти;
- скоростно-силовые качества;
- координационные способности;
- дину тела;
- быстроту по теппинг-тесту;
- время простой реакции;
- точность реакции предвосхищения;
- вероятностное прогнозирование;

В процессе освоения техники владения оружием в кадетском возрасте создаются предпосылки совершенствования двигательной памяти, выражающейся в сохранении пространственных, кинематических, ритмических и динамических стандартов при выполнении атак и действий обороны с отступлением и сближением.

Этап совершенствования спортивного мастерства (возраст 16-18 лет)

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения

Фехтование на рапирах:

совершенствование подготавливающих движений оружием при серийном выполнении комбинаций приемов передвижений;

простые атаки:

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

атаки с финтом в открытый сектор и уколом в открывающийся верхний сектор из нижних позиций и соединений;

атаки – полукруговой (круговой) батман в верхнее (нижнее) соединение и перевод в нижний (верхний) сектор;

полукруговые защиты – 8-я и 7-я, 1-я и 2-я;

атака – финт уколом прямо в открывающийся сектор и двойной перевод; атаки с действием на оружие:

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

простые атаки переводом в открывающийся верхний сектор на вход противника в соединение;

атаки двойным переводом (удвоенным переводом) в открывающийся сектор на вход противника в соединение;

повторные атаки:

- уколом прямо, реагируя на отступление противника; атаки после подготавливающего отступления:
- перевод во внутренний (наружный) сектор;
- батман в 4-е соединение и укол прямо (переводом); атаки на подготовку:

– прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо; ремизы на задержанный ответ:

– уколом прямо из 4-го соединения;

атаки второг намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой (контратакой или ремизом прямо);

ответы:

– переносом в верхние секторы;

– уколом прямо из 2-й и 1-й защит; защиты круговые:

- 7-я;

- 8-я;

контрзащиты:

– круговая 6-я;

– круговая 4-я;

контрответы:

– уколом прямо (переводом) с выпадом из 4-й (6-й) защиты;

– переводом в верхний сектор из 8-й защиты; контратаки:

– уколом прямо из 8-й позиции;

– уколом прямо из 4-го соединения; приемы ведения ближнего боя:

– ответы уколом прямо (переводом) согнутой рукой.

Тактические умения:

маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием; маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой;

маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак;

вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит; вызывать контратаки противника применением:

– длинных сближений;

– подготавливающих атак с финтами;

– атак с действием на оружие.

вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира);

переключаться:

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

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

– от контратаки к атаке;

различать подготавливающие сближения и действительные атаки противника для применения атаки на подготовку;

противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

– повторные простые атаки;

– атаки с действием на оружие;

затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

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

маневрировать преднамеренно для использования длины поля боя и отступления от атак и ответов;

преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- вход в соединение;

преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и атаки после отступления;

преднамеренно применять контрзащиту от простого ответа в определенный сектор и наносить контрответ прямо (переводом);

преднамеренно контратаковать уколом в открывающийся сектор атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;

экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором; противодействовать контратакам:

- простой атакой;
- атакой с действием на оружие и уколом или ударом во внутренний сектор; разведывать намерение противника применить определенную защиту.

Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола;

разведывать длину маневра противника назад для применениябыстрой и длинной атаки. Используются замедленные и укороченные нападения;

разведывать намерения противника применить:

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

используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

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

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

– двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;

– атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом;

создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя

– преждевременную контратаку с отступлением;

– преждевременную защиту с отступлением;

– сближение и защиту;

парировать атаки преднамеренной комбинацией защит;

разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

– атак в определенный сектор;

– прямых и круговых защит с ответом;

– защит и ответов, контратак с оппозицией;

– защит и ответов с отступлением и сближением;

– защит и ответов с отступлением и атак на подготовку; атаковать преднамеренно противника:

– применяющего защиту с отступлением;

– контратакующего с отступлением;

атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

– ложные сближения и отступления;

– полуповороты туловищем;

– ложные контратаки и защиты;

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

– на финты;

– на батман (захват);

– на замахи;

– на притопы впереди стоящей ногой о дорожку;

– на движения туловищем и головой.

Специальные термины:

атака комбинированная; батман проходящий; бой ближний;

столкновение; укол с углом; бой ближний;

бой наступательный; бой оборонительный; бой маневренный; бой позиционный; бой выжидательный; бой скоротечный;

действие однотемповое (двухтемповое, трехтемповое, многотемповое); действие с переключением;

действие преднамеренное; действие экспромтное;

действие первого намерения; действие второго намерения; комбинация действий.

Тактические знания и качества.

Тактические знания.

В тактических характеристиках боевых действий осваиваются разграничения между ними по степени готовности спортсменов к их применению (преднамеренно, экспромтно, пренамеренно-экспромтно), понятия о ступенях реализации инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения), характер реагирований спортсменов в процессе выполнения действий (обусловленно, с выбором, с переключением).

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

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

Дополнительной информацией о защитных действиях являются понятия о конкретных защитах, отражающих нападение в определенный сектор, обобщающих защитах, а также защитах с выбором.

Изучается тактическая сущность контратак и ремизов, на понимании которой основывается выбор и подготовка ситуаций для их преднамеренного применения. Осваиваются ситуации применения действий из положения «оружие в линии», а также пригодные для противодействия противнику, использующему положение «оружие в линии».

По отношению к подготавливающим действиям необходима информация о возможностях расширения задач разведывания, маскировки, вызовов. Обосновывается в целях разведывания намерений и привычных действий у противников использование широкого круга атак и средств противодействия атакам, выполняемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения удара или укола. Подчеркиваются возможности оценки схваток, закончившихся безрезультатно, для уточнения намерений, необходимых в целях реализации последующих схваток.

Информация об эффективности применения действий маскировки и вызовов акцентируется на широкие возможности взаимозамен между их разновидностями, предназначенными для решения аналогичных тактических задач, например, за счет использования:

- отступлений или сближений различной длины;
- сближений с заметной или малозаметной стартовой фазой;
- вращательных или боковых перемещений туловища;
- преждевременных коротких встречных нападений.

Изучаются тактические характеристики построения боев, относящиеся к инициативе начала схваток (наступательно или оборонительно), использованию пространства фехтовальной дорожки (маневренно или позиционно), времени на подготовку действий (позиционно или выжидательно), тактические особенности применения действий в ближнем бою. В результате формируются тактические модели ведения поединков, предназначенные для противодействия различным по оснащенности боевыми действиями и уровню тактической активности, а также темпераменту противникам. Ускоряется освоение технико-тактических особенностей построения боев, диктуемых условиями и ситуационным

разнообразием соревнований. Например, необходимое позиционное и оборонительное ведение боя в начале поединка с незнакомым противником, при недостаточной разминке в промежутках между ступенями турниров, достигнутом значительном преимуществе в счете матча прямого выбывания или командной встречи, приближающемся окончании времени боя с целью сдержать вынужденную наступательную инициативу противника и сохранить соотношение в уколах или ударах.

В свою очередь, ведение наступательного и скоротечного боя требуется для подавления инициативы противника в условиях определившейся эффективности избранной тактики ведения поединка, а также и при необходимости ликвидировать достигнутое противником преимущество в счете матча прямого выбывания или в соотношении уколов (ударов) по ходу командной встречи, при истечении ее продолжительности и др.

Исключительно значимым является понимание многоцелевой тактической составляющей маневрирования, которым реально, в частности:

- усложнить противникам выбор и подготовку моментов для начала атак;
- создать внезапность применяемым собственным атакам и контратакам;
- затруднить противникам реализацию тактических намерений из-за отвлечения их внимания на выбор моментных компонентов применения;
- ставить противников в условия вероятностного появления технического

«брака» в движениях оружием и дистанционных ошибок в начальных фазах схваток.

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

Тактические качества.

У фехтовальщика к 16 годам обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

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

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

Методические рекомендации к проведению учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.

К 17 годам у юношей и девушек завершается стабилизация психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект. Спортсмены отличаются самостимуляцией при проявлении волевых усилий, что должно использоваться тренерами для повышения требований к технико-тактической подготовке. Фехтовальщики данного возраста уже способны проявлять должный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных учебно-тренировочных и соревновательных целей. Выдержка и самообладание существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок, состава действий и применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Двигательная подготовка направляется, в основном, на специализацию ловкости и выносливости при сохранении должного объема скоростно-силовых упражнений. Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движением туловища и оружия, повышение которого завершается к 18 годам. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня уже к 17-18 годам, а у девочек даже на год или два раньше. Вместе с тем сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий за счет локализации амплитуд движений клинком и длины продвижения к противнику, сокращения времени предвосхищения момента начала действий со стороны противника.

Особое внимание начинает уделяться выносливости, так как по мере продвижения к финалу соревнований нарастает утомление, ведущее к снижению двигательной активности, ухудшению целевой точности и сокращению состава подготавливающих действий.

Основная педагогическая задача: универсализация технико-тактической подготовки.

Универсализация технико-тактической подготовки – это расширение состава применяемых средств единоборства фехтовальщика за счет освоения новых боевых ситуаций для применения привычных действий в нападении и защите.

Наблюдая за поединками фехтовальщика, можно увидеть, что свои действия в атаках, контратаках или защитах с ответом он выполняет только в определенных, привычных для него ситуациях. Например, атаки с финтами чаще всего – основные, с характерными для каждого эпизода подготавливающими действиями. Примерно то же самое можно отметить и при реализации защит с ответом и контратак. Поэтому, решая задачи универсализации технико-тактической подготовки фехтовальщика, необходимо, в первую очередь, формировать у него навыки применения привычных действий в их вариативном формате, то есть на различной дистанции до противника, из различного положения оружия (своего и противника), а также в наступательных и оборонительных схватках, протекающих маневренно или позиционно, скоротечно или выжидательно. При этом необходимо научить его

применять в поединке излюбленные действия с использованием тактических разновидностей нападений, различающихся стартовым моментом (ответные, повторные, на подготовку).

Если совершенствуются контратаки, то обязательно их выполнение с различной дистанции, а также с оппозицией и уклонением. Аналогичным образом следует подходить и к совершенствованию защит с ответом. И во всех случаях шире разнообразить содержание подготавливающих действий для создания максимальной неопределенности ситуаций единоборства, которая лежит в основе внезапности нападений.

Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства (возраст 16-18 лет) характерен тем, что наиболее подготовленные и перспективные фехтовальщики могут привлекаться в состав национальных команд и принимать участие в чемпионатах мира и Олимпийских играх, выполняя еще и юношеский спортивный календарь.

Основная педагогическая работа с контингентом спортсменов заключается в индивидуализации технико-тактической подготовки. Двигательная тренировка направлена в основном на специализацию ловкости и поддержания должного уровня быстроты, рост которой по данным ряда авторов к 18 годам прекращается. При этом и скоростно-силовые возможности также достигают предела максимального развития к 16-18 годам, а у девочек даже раньше.

Особое внимание следует уделять специализации выносливости, ибо утомление, нарастающее по мере приближения к финальной части соревнований, часто становится причиной падения двигательной активности во время боя, ухудшения точности укола и тем самым становится причиной снижения результативности действий в поединках.

Среди слабых сторон, имеющих отношение к реализации действий в поединках на рапирах, можно отнести:

– низкую результативность простых атак при высоких объемах их применения;

– невысокие показатели использования повторных атак при их низкой результативности;

– недостаточное количество ложных нападений;

– низкую результативность наступательных схваток при реализации прессинговой тактики;

– слабый уровень специализированных умений экспромтного переключения от одних действий к другим.

Говоря об опорных признаках технико-тактической тренировки в фехтовании на рапирах на этапе спортивного совершенствования, следует выделить также уровни взаимосвязей между операционными и функциональными показателями при реализации действий.

Для результативного применения атак значимы: скоростно-силовые возможности, время реакции предвосхищения, вероятностное прогнозирование, эмоциональная устойчивость и доминантность.

Успешное применение в поединках защит с ответом взаимосвязано с силой мышц кисти, временем дифференцировочной реакции, вероятностным прогнозированием, личностной трезвостью, доминантностью, эмоциональной

устойчивостью.

Выигранные контратаки обусловлены координационными способностями, временем реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью.

Успешное применение защит с ответом связано со временем простой реакции и реакции выбора из двух сигналов, временем реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием, личностной самостоятельностью и эмоциональной устойчивостью.

Результативные контратаки на слабом уровне связаны с координационными способностями и со средней теснотой со временем простой реакции, предвосхищения и вероятностным прогнозированием.

Приведенные показатели уровней взаимосвязей между результативностью применяемых действий и психомоторными и личностными свойствами спортсменов приводят к следующему заключению:

– процесс технико-тактического оснащения фехтовальщиков на возрастных этапах подготовки в определенной мере опосредован двигательными, психическими и личностными свойствами. На каждом этапе отдельные свойства и уровни взаимосвязей могут изменяться. Постоянно значимыми на пути спортивного совершенствования остаются вероятностное прогнозирование, точность реакции на движущийся объект, время дифференцировочной реакции, эмоциональная устойчивость. Фехтовальщики на этапе совершенствования спортивного мастерства, особенно те из них, кто входит в состав ближайшего спортивного резерва национальной сборной команды, попадают в систему централизованной профессиональной подготовки. Они участвуют в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях взрослого и юношеского спортивного календаря, что с учетом больших физических и психических нагрузок требует разумного планирования учебно-тренировочного процесса. В этой связи на этапе спортивного совершенствования значительное внимание уделяется двум направлениям в тренировке спортсменов: индивидуализации технико-тактического оснащения и совершенствованию выносливости.

Направленность индивидуализации определяется в целом достоверной информацией об используемом составе средств единоборства, включая оценку частоты применения отдельных действий и их вклада в общую результативность соревновательной деятельности. Не менее важна также коррекция (если есть такая необходимость) применения разновидностей подготавливающих действий, секторов завершения нападений. Для оптимизации тактической подготовленности возможен учет антропометрических данных спортсмена, его скоростных и сенсомоторных качеств, координационных способностей и отдельных свойств личности. При этом следует учитывать, что в практике технико-тактической тренировки фехтовальщиков известны случаи, когда спортсмен отличается откровенно слабыми координационными способностями, однако на фехтовальной дорожке проявляет удивительную фехтовальную ловкость.

Что касается выносливости, то следует иметь в виду: ощутимое утомление у фехтовальщиков, имеющих хорошие показатели двигательной подготовленности, наступает после 10-12 боев с высоким уровнем психической напряженности. Подобная суммарная нагрузка составляет в соревнованиях предварительный тур и два тура прямого выбывания. Таким образом, на крупных турнирах бой за вход в 16 лучших проводится уже на фоне утомления. С учетом этого специализация

выносливости должна проводиться в русле совершенствования, в первую очередь, аэробных возможностей, а затем и анаэробных, поскольку отдельные поединки проходят в условиях высокой двигательной интенсивности на фоне кислородного долга.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности

			спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	…	…	…
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки …	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	…		…

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта:

Осуществление спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» основано на учете особенностей фехтования на рапирах. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фехтование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного

зала; наличие тренажерного зала;

наличие игрового зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) [1];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия,

инструкторская и судейская практика.

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

Организация должна иметь спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, в количестве не ниже установленного Приложениями № 10, № 11 к ФССП.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Верстак слесарный	штук	1
	Гимнастический коврик	штук	10
	Доска информационная	штук	2
	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
	Катушка-сматыватель	штук	8
	Клинок	штук	22
	Конусы спортивные	комплект	1
	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
	Мяч баскетбольный	штук	1
	Мяч волейбольный	штук	1
	Мяч теннисный	штук	10
	Мяч футбольный	штук	1
	Оружие тренировочное	штук	10
	Палка гимнастическая	штук	10
	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
	Скакалка	штук	10
	Скамейка гимнастическая	штук	3
	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
	Стеллаж для оружия	штук	2
	Тиски слесарные	штук	1
	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
	Фехтовальная дорожка	штук	4
	Электрооружие	штук	10
	Электропаяльник	штук	2
	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «рапира»			
	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Тренировочное оружие	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
	Клинок к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
	Наконечник к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
	Проклейка рапира	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
	Электрорапира	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
	Маска стандартная для фехтования	штук	10
	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	10
	Налокотники для фехтования	пар	10
	Перчатки для фехтования	пар	10
	Чехол-сумка для оружия	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «рапира»			
	Шнур к электрорапире	штук	10
	Электрокуртка	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

	для паха										
10.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в свое наименовании слово «рапира»											
14.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
15.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
16.	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
17.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
18.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1

18. Кадровые условия реализации Программы.

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

3. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.

4. Мовшович А.Д Фехтование на рапирах. Техника. Тактика. Тренировка. – М.: ООО «Де Либри», 2019. – 105 с.

5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.

6. Спортивное фехтование: учебник дня Вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.

7. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.

8. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.

9. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.

10. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 152 с.

11. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Технико-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.

12. Тышлер Д.А. Фехтование. Технико-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.

13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

14. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Foil Fencing. – Part one. – Escrime au Fleuret. Entrainement Technique. – DVD video. – 2000.

2. Foil Fencing. – Part Two. – Escrime au Fleuret. Entrainement Tactique. – DVD video. – 2000.

3. Foil Experiment. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2005.

4. Fencing. Bout Simulator. Individual Training Device. / Г. Тышлер. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2005.

5. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 1. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.

6. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – Часть 2. – DVD video. – www.fencingmultimedia.com, 2008.

7. Тренировка передвижений / Д. Тышлер, Г. Тышлер. – DVD video. – www.fextovanie.ru, 2009.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru;
2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: http://www.rusada.ru;
3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: http://www.wada-ama.org;
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: http://www.roc.ru;
5. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: http://www.olympic.org;
6. Официальный сайт федерации фехтования России [Электронный ресурс] URL: http://www.rusfencing.ru;
7. Официальный сайт европейской конфедерации фехтования (EFC) [Электронный ресурс] URL: http://www.eurofencing.info;
8. Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE) [Электронный ресурс] URL: http://www.fie.ch.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279282

Владелец Сильченко Виктор Алексеевич

Действителен С 20.03.2025 по 20.03.2026