

**УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Г.МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023г., протокол № 1

Утверждена приказом
МБОУ ДО ДЮСШ
от 31.08.2023 г. № 53-од
И.о. директора  Д.С. Солопов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ФЕХТОВАНИЕ»**

Возраст обучающихся: от 8 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Авторы-составители:
Слащева Татьяна Вячеславовна, заместитель директора по МР
Волошенко Ольга Валерьевна, методист
Скорняков Анатолий Михайлович, тренер-преподаватель

г. Мичуринск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения	3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
3. Система контроля	21
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	21
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	21
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	22
4. Рабочая программа	24
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
4.2. Учебно-тематический план	54
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	57
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	57
6.1. Материально-технические условия	58
6.2. Кадровые условия	59
6.3. Информационно-методические условия	60

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» (далее – Программа) **предназначена** для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 877 ¹ (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Фехтование» - 0200001611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
рапира	020	001	1	6	1	1	Я
рапира - командные соревнования	020	002	1	6	1	1	Я
сабля	020	003	1	6	1	1	Я
сабля - командные соревнования	020	004	1	6	1	1	Я
шпага	020	005	1	6	1	1	Я
шпага - командные соревнования	020	006	1	6	1	1	Я

Программа разработана муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г.Мичуринска Тамбовской области (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1148, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра

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

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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НЭ);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «фехтование»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «фехтование»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фехтование»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Фехтование – это олимпийский вид спорта, суть которого заключается в ведении боя с использованием холодного оружия. Различают следующие виды спортивного фехтования: на рапирах, на саблях, на шпагах. Фехтовальщикам необходимо нанести укол сопернику и отражать или избегать уколов по себе. Соревнования по фехтованию проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.

Перед началом поединка оружие должно быть проверено на жесткость, длину, наличие микротрещин, а экипировка и маска должна быть проверена на прочность и электропроводимость.

Победа в поединке присуждается спортсмену, который первым нанесет определенное количество уколов сопернику или нанесет большее их количество за отведенное время. Все уколы фиксируются специальной электронной системой, после фиксации укола раздается звуковой сигнал и загорается специальная лампа. Арбитр может не засчитать укол или удар, если он был нанесен с нарушением правил. У шпажистов отмечается сам факт попадания, а у рапиристов и саблистов определенным цветом показывается, был ли укол (удар) нанесён в поражаемую поверхность. За пересечение задней границы, спортсмены наказываются штрафными уколами. За пересечение боковых границ дорожки штрафных уколов не назначается, но бой останавливается, а нанесенные удары аннулируются. Ещё штрафной укол можно получить за столкновение телами, наказывается при этом виновник столкновения.

Фехтовальная дорожка имеет размеры 14 метров в длину и 1,5 – 2 метра в ширину. Она изготовлена из электропроводящего материала и изолирована от системы, регистрирующей уколы и удары. На дорожке нанесена следующая разметка: центральная линия; 2 линии исходной позиции (на расстоянии 2 метров от центральной линии); боковые границы дорожки; задние границы дорожки.

С каждой стороны дорожки обозначены двухметровые отрезки (по всей ширине), которые предупреждают отступающего спортсмена, что он находится в опасной близости от своей задней границы.

Защитный костюм фехтовальщика состоит из куртки и брюк по колено на подтяжках, сделанных из облегченного кевлара. На ногах у спортсменов длинные белые гетры и специальная обувь для фехтования с плоской подошвой. На голове у

фехтовальщиков маска с металлической сеткой и воротом, защищающим горло спортсмена. На руки надевают перчатки. Под защитный костюм фехтовальщики надевают защитные набочки.

У шпажистов сетка фехтовальной маски изолирована изнутри и снаружи пластическим ударостойким материалом. Маски рапиристов аналогичны маскам шпажистов, но ещё дополнительно имеют электрический воротник. У саблистов сетка маски и воротник не изолированы и выполняются из электропроводящего материала. Сабельная перчатка имеет токопроводящий манжет.

Рапиристы надевают поверх костюма специальные металлизированные токопроводящие жилеты, а фехтовальщики на саблях — куртки, отображающие поражаемую поверхность спортсмена.

Рапира – колющее холодное оружие с гибким клинком. Длина рапиры варьируется от 90 до 110 сантиметров, а масса рапиры равна 500 гр. Для защиты рук спортсменов, в рапире предусмотрена гарда диаметром 12 сантиметров.

Шпага – колющее холодное оружие, по конструкции очень похожее на рапиру. В отличие от рапиры у шпаги более жесткий клинок (трехгранное сечение) и она на 270 грамм тяжелее. Гарда, защищающая руки спортсмена равна 13,5 сантиметров в диаметре.

Сабля – рубяще-колющее холодное оружие трапециевидного сечения длиной до 105 см и массой 500 г.

Судья выполняет свои обязанности при помощи автоматического фиксатора уколов и двух ассистентов, которые следят за использованием невооруженной руки, закрыванием поражаемой поверхности, уколами, нанесенными в пол при фехтовании на шпагах, выходами за боковые и заднюю границы поля боя и за всеми другими нарушениями, предусмотренными Правилами.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	4

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Фехтование».

2) возможен перевод обучающихся из других организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы.

Объем Программы указан в таблице 3.

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	4,5	6	6	9	9	9	12	12
Общее количество часов в год	234	312	312	468	468	468	624	624

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиться или уменьшиться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного 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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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.

Обучающиеся направляются 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.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого обучающегося и команды в целом. 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, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных, отборочное соревнование может быть в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований. Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

Основными соревнованиями являются те, в которых баскетболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. В данных соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

На основании показателей объема тренировочной нагрузки (Таблица 2) и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5) составлен примерный годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов, из них 46 недель учебно-тренировочных мероприятий в условиях спортивной школы и 6 недель учебно-тренировочных сборов в каникулярный период в спортивно-оздоровительном лагере и (или) самостоятельной подготовки на период активного отдыха (до трех недель летнего периода и до трех недель зимнего периода).

Начало учебно-тренировочных занятий осуществляется с 1 сентября, проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным из астрономического часа (60 минут).

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на педагогическом совете.

Продолжительность самостоятельной подготовки ее составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа является неотъемлемой частью реализации образовательной программы и направлена на организацию совместной жизнедеятельности взрослых и детей, осуществляемая педагогическим коллективом либо отдельным педагогом с целью наиболее полного их саморазвития и самореализации.

Воспитательная работа – это специально организуемая педагогами деятельность по формированию у обучающихся определенных качеств личности.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ 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	В течение года

		работе	
1.3.	Профориентационные встречи	Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель (журналист) и др.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения	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

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МБОУ ДО ДЮСШ	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

План мероприятий, направленный 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	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	---------------	---

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Фехтование».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных

			мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
--	--	--	---

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

Медицинское обеспечение спортсменов регулируется положениями федерального закона от 04.12.2007 N2 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ст.39. Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. N2 1144н «О Порядке 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» и форм медицинских заключений о допуске у участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован в Минюсте России 03.12.2020 N 61238.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на три основные группы, комплексное использование которых и составляет систему восстановления:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические.

Система восстановительных средств имеет комплексный характер, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения.	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры.	При определении допуска к мероприятиям

	Периодические медицинские осмотры.	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования.	В течение года
	Применение медико-биологических средств.	В течение года
	Применение педагогических средств.	В течение года
	Применение психологических средств.	В течение года
	Применение гигиенических средств.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения.	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры.	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования).	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования.	В течение года
	Применение медико-биологических средств.	В течение года
	Применение педагогических средств.	В течение года
	Применение психологических средств.	В течение года
	Применение гигиенических средств.	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фехтование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фехтование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, на основе

разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Итоговая аттестация проводится на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в конце второго полугодия последнего года обучения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «фехтование» и включают нормативы общей физической и специальной физической и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «фехтование».

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 11.

Таблица 10

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 2x7 м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

Таблица 11

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 4x14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,4	7,0
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
2.4.	Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8

2.5.	Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,8	4,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) конкретизирует образовательную программу для конкретной группы обучающихся исходя из их индивидуальных учебных планов, части учебного плана, приходящегося на определенный учебный период в соответствии с учебно-тренировочным планом.

Рабочая программа предназначена для реализации требований к минимуму содержания и уровню подготовки обучающегося по конкретному виду спорта (спортивной дисциплине) учебного плана Организации.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки включает в себя следующие разделы:

- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка;
- техническая и технико-тактическая подготовка;
- тактическая подготовка.

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Физическая подготовка спортсмена - это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон

подготовки. Она подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Под технико-тактической подготовкой подразумевается формирование умений и навыков решения тактических задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность их решения.

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка на этапе НП -1 - НП-3 года обучения.

Физическая подготовка фехтовальщиков прежде всего направлена на повышение уровня двигательных качеств и создания предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений.

В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику. Физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика.

В физической подготовке фехтовальщика широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

Комплексы общефизических упражнений.

Примерный комплекс. Выполнять в приведённом порядке.

1. Бег.

(Шаг отличается от бега тем, что во время шага одна нога обязательно должна находиться на земле). Продолжительность от трех до пяти минут. Во время бега следить за постановкой стопы во время бега. Правильная постановка, начиная с носка опускаясь на пятку.

2. Бег с прерываниями.

Продолжительность произвольная. По командам, дающимся произвольно, вы выполняете отжимание от пола и упражнения на пресс, в количестве указанном выше. Минимум упражнений во время бега две серии отжиманий и упражнений на пресс.

3. Специальные упражнения во время бега.

Продолжительность произвольная.

- Бег, высоко поднимая колени. В упражнение важна частота шага и высота подъема коленей.

- Бег скрестным шагом.

- Приставные прыжки. (Двигаясь боком по команде меняя правую и левую сторону.)

- Бег спиной вперед.

- Бег с круговыми поворотами. Соответственно через правое и левое плечо меняя их в произвольном порядке.

4. Силовые упражнения.

- Гусиный шаг. (Передвижение в положения сидя) От одной до трёх минут

- Отжимание статические. Вы можете выполнять это упражнение в двух вариантах. Первый по команде «вниз». Сгибаете руки вдоль корпуса, не касаясь телом пола, застываете на период времени от трех до пяти секунд. По команде «вверх», распрямляете руки и застываете такой же промежуток времени. Минимальное количество пять раз. Следует делать максимально возможное количество. Второй вариант. Вы сгибаете и разгибаете руки на счет. Промежуток между счетом от одной до трёх секунд.

- Статические упражнения на пресс. Лёжа на полу, руки вдоль корпуса поднять ноги и корпус на 30 градусов от земли и удерживать в таком положении от одной и более минут в зависимости вашего физического состояния. Старайтесь удерживать ноги максимальное количество времени.

- Из положения, лёжа на животе. Подъем и опускание корпуса. Руки находятся за головой. Начинать следует с 20 подъёмов. (Упражнение следует выполнять, предварительно зафиксировав ноги).

5. Упражнения для растягивания мышц.

- Исходное положение, ноги на ширине плеч. Наклоны корпусом руками стараться дотянутся до пола. Выполнить десять наклонов. На последнем наклоне постараться задержатся в наиболее низком положении на пять десять секунд.

- Левую ногу отставить на шаг назад. Упражнение заключается в подъеме ног маховым движением. Ноги должна быть прямые. После десяти раз сменить ногу.

- Левую ногу завести за правую. Упражнение заключается в подъеме ноги в сторону маховым движением. Нога должна быть прямой.

- В приседе с широко расставленными ногами перенос тяжести тела с одной ноги на другую, не отрывая ступней ног от пола и не меняя положения ног.

- Сидя сведите ноги вместе, возьмитесь пальцами рук за ступни и выполняйте наклоны головы к коленям. После десятого постарайтесь зафиксировать корпус в наиболее низком положении на пять, десять секунд.

- «Бабочка». Сидя разведите колени в стороны и сведите ступни в месте пятками как можно ближе к паху. Плавно давя на колени стремитесь положить ноги на пол. Зафиксируйте ноги в наиболее низком для вас положении на пять, десять секунд.

- После выполнения упражнений постарайтесь сесть в продольный шпагат, руки на поясе. Если вы не смогли до конца сесть. (Таз, ноги находятся на полу колени прямые). То вы ставите ладони на уровень пяток и выполняете отжимания, стараясь опустить корпус на землю. После десяти отжиманий уходите на руках вперёд. Корпус и ноги должны оставаться неподвижными. В этом положении постараться бедра опустить к полу, плавно покачиваясь. Вернутся в исходное положение, повторить упражнение снова.

Комплекс для тренировок с акцентированием на физическом развитии.

К упражнениям, перечисленным в предыдущем комплексе, вы добавляете.

К пункту:

1. Бег.

Во время бега в качестве дополнительной нагрузки вы берете в руки утяжелители. Это могут быть как гантели. Последние с нашей точки зрения полезней, так как вырабатывает культуру движения с оружием. Помните. В этом случае руки должны быть согнуты в локтях под углом в девяносто градусов.

2. Бег с прерываниями.

По хлопку ладоней или любой другой удобной для вас команде, присесть и выполнить прыжок вверх постараться коснутся при этом коленями плечей. Повторять в произвольной порядке на протяжении всего бега с прерываниями.

3. Специальные упражнения.

- Резкая смена направления во время бега. По хлопку или команде.

- Бег с ускорением. Ускорения по команде, на прямой от 10 метров, до 40 метров. (Если есть такая возможность).

4. Силовые упражнения.

- Прыжки боком из положения, сидя левым плечом в перед. Упражнение выполнять от одной до трёх минут. После сменить сторону.

- Из положения сидя сделать четыре прыжка вперед на как можно большее расстояние. Затем встав на колени три раза наклонить корпус назад не касаясь спиной земли. Затем из положения, сидя с упором руками в пол, вытолкнуть ноги в верх полностью их распрямив три раза. Затем десять раз отжаться. Повторить серию четыре раза.

- При подъемах корпуса в верх лёжа на животе взять в руки гантели от одного килограмма и больше.

5. Упражнения для растягивания.

Сидя на коленях, наклонится, и прижать спину к полу. В этом положении задержаться на одну, три минуты.

Специальная физическая подготовка на этапе НП-1 - НП-3 года обучения.

В фехтовании чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений

специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

- упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями фехтовальщика и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении фехтовальных передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;

- упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных фехтовальным действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;

- специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиваниями и поворотами с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т.п.

Упражнения в боевой стойке: приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки; передвижения в боевой стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в боевой стойке, маневрирования в боевой стойке со сменой ритма по команде или сигналу; "дриблинг" в боевой стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; "броски" в сочетании с другими передвижениями.

Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического и фехтовального выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из боевой стойки; покачивания и возвраты в боевую стойку; тоже самое в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины - самостоятельно и в парах с партнером.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Техническая подготовка на этапе НП-1 года обучения.

Специализированные положения, приемы передвижений

Держание оружия, боевая стойка, Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад. Позиция 6-я. Позиция 4-я. Соединение 6-е. Соединение 4-е. Салют. Шаг вперед и полувыпад.

Специализированные движения оружием

Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.

Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальное покачивание острием клинка с различной 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 шпагах

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

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

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

Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), 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 полувыпадом.

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

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

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

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

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

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

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-ая с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.

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

Атака – финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом).

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

Техническая подготовка на этапе НП 2, НП 3 года обучения.

Специализированные положения, приемы передвижений

Серия шагов вперед и назад

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

Полувыпад и закрытие вперед.

Полувыпад и повторный выпад.

Серия шагов вперед и выпад.

Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.

Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

Фехтование на шпагах

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 (сохраняя 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 в выпадом из 6-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола.

Атака уколом прямо в выпадом из 4-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола.

Атака переводом во внутренний сектор с выпадом из 6-го нейтрального соединения.

Атака переводом во внутренний 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 во 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 – финт переводом в бок и перевод во внутренний сектор с выпадом.

Защита 4-я шагом назад и ответ прямо.

Защита 6-я 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 уколов 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 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 и контрответа уколом прямо.

Тактическая подготовка на этапе НП-1 года обучения.

Первая информация о фехтовании, включающая ее тактические компоненты, сообщается занимающимся 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, сектора 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 атаки в открытый сектор, прямой защиты и ответа, нападения переводом, 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.

Тактическая подготовка на этапе НП-2, НП-3 года обучения.

Анализируются и запоминаются ситуации для применения – двух- темповых атак, с одним финтом и уколом (ударом); батманом и уколом (ударом), с учетом исходных положений оружия у атакующего и защищающегося, и предполагаемых (заданных в упражнениях) реакций 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 начала 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 занимающиеся 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 выделяется 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.

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. 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.

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки.

Удлинение заданной атаки повторной простой атаки.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом.

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника.

Применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника.

Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движения клинком и достигая столкновения с оружием противника.

Выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника.

Теоретическая подготовка на этапе НП-1 - НП-3 года обучения.

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

Главными средствами получения специальной информации являются беседы, теоретические занятия, краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий.

Краткое содержание теоретических занятий.

Техника фехтования

Специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты. Подготовки. Двигательные реакции. Критерии оценки качества боевых движений фехтовальщика

Тактика фехтования

Характеристика ведения поединка. Тактические схемы. Тактика ведения схватки, построения поединка, поведения в соревнованиях. Критерии оценки тактической подготовленности.

Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и помещениям. Размеры зала. Освещение. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала – дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы. Информационная аппаратура.

Спортивная одежда – фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажи, перчатки, нагрудники, маски и др.

Оружие и личное электрооборудование – электрорапиры, электрошпаги и др. Правила сборки и разборки оружия, устранение неисправностей. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

История фехтования

Фехтование в Древнем мире и средние века. Возникновение фехтования как системы овладения холодным оружием. Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе. Развитие фехтования в России. Роль гимнастико-фехтовальных курсов в развитии спортивного фехтования в России. Первые соревнования в России и в СССР. Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

Фехтование как вид спорта

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

- многоэтапность соревнований с меняющимися количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;
- постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями;
- сильным личностным противоборством участников.

Действие арбитра на фехтовальной дорожке

Обязанности арбитра перед боем, во время поединка.

Обязательные требования к участникам соревнований

Обязанности, запреты.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Режим тренировки и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсменов. Калорийность пищи. гигиена сна. Уход за кожей, ногами. Гигиена обуви и одежды. Использование естественных факторов природы и правила их применения в целях закаливания организма. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

Морально-эстетические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков

Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности. Эстетическое

содержание фехтования. Техника движений и зрительное восприятие эстетики поединка.

Психограмма фехтования

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

Для участников поединка необходимы быстрота переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление.

Наблюдение и контроль за действиями противника требуют разнообразных проявлений функций внимания – интенсивности, устойчивости, переключения и распределения. Свойства нервной системы и свойства личности, их взаимосвязь с показателями применения действий в соревнованиях.

Двигательные и психические качества фехтовальщиков

Двигательные и психические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики, и в частности стартовые усилия ногами прыжково-бегового характера в режиме скоростной выносливости. В свою очередь, движения вооруженной рукой. Отягощенной весом оружия, требуют скоростно-силовых усилий.

Уровень специализированности двигательных качеств проявляется: длиной выполненных атак; сохранением типовых амплитуд движений оружием при неожиданных переменах направления; оптимальным напряжением мышц; быстротой стартовых усилий.

Разнообразные требования предъявляются к психологическим свойствам фехтовальщика, и прежде всего к таким, как - внимание (интенсивность, устойчивость, переключение), представление, воображение, память, мышление, зрительно-моторная и тактильная реакции.

Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочные и соревновательные нагрузки позитивно влияют на функциональные системы, и в том числе на безкислородные ресурсы организма фехтовальщиков. Характер изменений, возникших у фехтовальщиков при выполнении специальных упражнений, можно классифицировать по ответным реакциям сердечно-сосудистой системы. Поэтому частота сокращений является объективным показателем величины нагрузки фехтовальщика, его реакции на стрессовые ситуации. В свою очередь, динамика времени скрытого периода специфических реакций спортсменов является критерием оценки специальной подготовленности.

Энергетическая стоимость различных специальных упражнений изменяется по этапам тренировки фехтовальщиков, что необходимо учитывать при выборе моторной плотности занятий. Изменяется и время двигательных реакций под воздействием методов тренировки.

Критерии оценки действий спортсмена в поединке

Состав технических приемов фехтовальщика: держание оружия, боевая стойка, позиции, соединения, передвижения, перемены позиций и соединения,

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

Тактические задачи (намерения) боевых действий можно разделить на отдельные виды: подготавливающие действия; атаки; защиты и контрзащиты; ответы и контрответы; контратаки и ремиры.

Разновидностями атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения являются: простые; с финтами; с действием на оружие; комбинированные.

В свою очередь, атаки целевых и моментальных особенностей выполнения могут быть: основными; повторными; ответными; на подготовку.

Тактическими критериями оценки целевых и моментальных особенностей выполнения могут быть: степень готовности к выполнению и характер реагирования спортсмена; способ реализации инициативы, достижения результативности нападений; продолжительность, длина, моментальные и ритмические параметры выполнения; направленность перемещения по полю боя, движений оружием и взаимодействий с оружием противника.

Тактическими характеристиками подготовки и применения действий являются: инициатива начала нападения; дистанция в поединке; использование пространства поля боя; преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

Система соревнований

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

Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности.

Соревнования по функции: выявление первенства; квалификационные; отборочные; показательные.

Ранжировка по значимости: основные; целевые; подготовительные; контрольные.

Система соревнований является основой построения тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах, моделирования требований к технико-тактической и функциональной подготовленности.

Обязательные требования к участникам соревнований

Участники соревнований обязаны:

- знать программу соревнований;
- соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;
- выступать в чистом костюме, соответствующем правилам для каждого вида оружия;
- являться на поле боя с оружием и снаряжением (иметь запасное оружие);

- приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания каждого боя;

- являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя (задержки с выходом по уважительным причинам допускаются только с разрешения арбитра);

- бороться за победу в каждом бою.

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

Участникам запрещается:

- вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое недовольство судейством;

- наносить грубые удары (уколы), умышленно падать, отбивать или захватывать клинок противника, невооруженной рукой, закрывать ею свою поражаемую поверхность, сталкиваться с противником;

- снимать маску до объявления результата схватки арбитром;

- отказываться от продолжения соревнований (кроме случаев заболевания);

- покидать поле боя без разрешения арбитра.

Средства и методы восстановления

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

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

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;

- ограничение сопутствующих нагрузок в расписании дня;

- регулярность гигиенических процедур;

- комплексность воздействия восстановительных средств;

- организация сбалансированного питания.

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

Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются: психическая реабилитация за счет физических упражнений; эффекты корригирующих упражнений; витаминизация; предупреждение травматизма; воздействие естественных факторов природы.

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

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия,

пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений; наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания; переноска и перевозка пострадавшего.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа – поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Анализ и коррекция тренировки

Объективными показателями, пригодными для анализа и коррекции тренировки квалифицированных фехтовальщиков в годичном цикле, являются:

- количество часов тренировки;
- количество тренировок;
- количество соревнований;
- количество дней соревнований;
- количество боев в соревнованиях;
- количество тренировочных боев на результат;
- количество часов, затраченных на ведение тренировочных боев;
- количество индивидуальных уроков;
- количество часов, затраченных на общие средства физической подготовки;
- количество часов, затраченных на специальную разминку, тренировку передвижений, упражнения на тренажерах.

Дополнительными показателями, необходимыми для индивидуализации тренировки, могут быть:

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

Психологическая подготовка на этапе НП-1 - НП-3 года обучения.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании ролевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан, следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного

восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств, внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

- выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

- содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными фехтовальщиками должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Общая физическая подготовка на этапе УТ-1 – УТ-5 года обучения.

Физическая подготовка фехтовальщиков прежде всего направлена на повышение уровня двигательных качеств и создания предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений.

В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику. Физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика.

В физической подготовке фехтовальщика широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

Комплексы общефизических упражнений.

Примерный комплекс. Выполнять в приведённом порядке.

1. Бег.

(Шаг отличается от бега тем, что во время шага одна нога обязательно должна находиться на земле). Продолжительность от трех до пяти минут. Во время бега следить за постановкой стопы во время бега. Правильная постановка, начиная с носка опускаясь на пятку.

2. Бег с прерываниями.

Продолжительность произвольная. По командам, дающимся произвольно, вы выполняете отжимание от пола и упражнения на пресс, в количестве указанном выше. Минимум упражнений во время бега две серий отжиманий и упражнений на пресс.

3. Специальные упражнения во время бега.

Продолжительность произвольная.

- Бег, высоко поднимая колени. В упражнение важна частота шага и высота подъема коленей.

- Бег скрестным шагом.

- Приставные прыжки. (Двигаясь боком по команде меняя правую и левую сторону.)

- Бег спиной вперед.

- Бег с круговыми поворотами. Соответственно через правое и левое плечо меняя их в произвольном порядке.

4. Силовые упражнения.

- Гусиный шаг. (Передвижение в положения сидя) От одной до трёх минут

- Отжимание статические. Вы можете выполнять это упражнение в двух вариантах. Первый по команде «вниз». Стибаєте руки вдоль корпуса, не касаясь телом пола, застываете на период времени от трех до пяти секунд. По команде

«вверх»), распрямляете руки и застываете такой же промежуток времени. Минимальное количество пять раз. Следует делать максимально возможное количество. Второй вариант. Вы сгибаете и разгибаете руки на счет. Промежуток между счетом от одной до трёх секунд.

- Статические упражнения на пресс. Лёжа на полу, руки вдоль корпуса поднять ноги и корпус на 30 градусов от земли и удерживать в таком положении от одной и более минут в зависимости вашего физического состояния. Старайтесь удерживать ноги максимальное количество времени.

- Из положения, лёжа на животе. Подъем и опускание корпуса. Руки находятся за головой. Начинать следует с 20 подъемов. (Упражнение следует выполнять, предварительно зафиксировав ноги).

5. Упражнения для растягивания мышц.

- Исходное положение, ноги на ширине плеч. Наклоны корпусом руками стараться дотянутся до пола. Выполнить десять наклонов. На последнем наклоне постараться задержаться в наиболее низком положении на пять десять секунд.

- Левую ногу отставить на шаг назад. Упражнение заключается в подъеме ног маховым движением. Ноги должна быть прямые. После десяти раз сменить ногу.

- Левую ногу завести за правую. Упражнение заключается в подъеме ноги в сторону маховым движением. Нога должна быть прямой.

- В приседе с широко расставленными ногами перенос тяжести тела с одной ноги на другую, не отрывая ступней ног от пола и не меня положения ног.

- Сидя сведите ноги вместе, возьмитесь пальцами рук за ступни и выполняйте наклоны головы к коленям. После десятого постарайтесь зафиксировать корпус в наиболее низком положении на пять, десять секунд.

- «Бабочка». Сидя разведите колени в стороны и сведите ступни в месте пятками как можно ближе к паху. Плавно давя на колени стремитесь положить ноги на пол. Зафиксируйте ноги в наиболее низком для вас положении на пять, десять секунд.

- После выполнения упражнений постарайтесь сесть в продольный шпагат, руки на поясе. Если вы не смогли до конца сесть. (Таз, ноги находятся на полу колени прямые). То вы ставите ладони на уровень пяток и выполняете отжимания, стараясь опустить корпус на землю. После десяти отжиманий уходите на руках вперед. Корпус и ноги должны оставаться неподвижными. В этом положении постараться бедра опустить к полу, плавно покачиваясь. Вернуться в исходное положение, повторить упражнение снова.

Комплекс для тренировок с акцентированием на физическом развитии.

К упражнениям, перечисленным в предыдущем комплексе, вы добавляете.

К пункту:

1. Бег.

Во время бега в качестве дополнительной нагрузки вы берете в руки утяжелители. Это могут быть как гантели. Последние с нашей точки зрения полезней, так как вырабатывает культуру движения с оружием. Помните. В этом случае руки должны быть согнуты в локтях под углом в девяносто градусов.

2. Бег с прерываниями.

По хлопку ладоней или любой другой удобной для вас команде, присесть и выполнить прыжок вверх постараться коснуться при этом коленями плечей. Повторять в произвольной порядке на протяжении всего бега с прерываниями.

3. Специальные упражнения.

- Резкая смена направления во время бега. По хлопку или команде.
- Бег с ускорением. Ускорения по команде, на прямой от 10 метров, до 40 метров. (Если есть такая возможность).

4. Силовые упражнения.

- Прыжки боком из положения, сидя левым плечом в перед. Упражнение выполнять от одной до трёх минут. После сменить сторону.

- Из положения сидя сделать четыре прыжка вперёд на как можно большее расстояние. Затем встав на колени три раза наклонить корпус назад не касаясь спиной земли. Затем из положения, сидя с упором руками в пол, вытолкнуть ноги в верх полностью их распрямив три раза. Затем десять раз отжаться. Повторить серию четыре раза.

- При подъемах корпуса в верх лёжа на животе взять в руки гантели от одного килограмма и больше.

5. Упражнения для растягивания.

Сидя на коленях, наклонится, и прижать спину к полу. В этом положении задержатся на одну, три минуты.

Специальная физическая подготовка на этапе УТ-1 – УТ-5 года обучения.

В фехтовании чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

- упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями фехтовальщика и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении фехтовальных передвижений, шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;

- упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных фехтовальным действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;

- специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиваниями и поворотами с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через

гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т.п.

Упражнения в боевой стойке: приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки; передвижения в боевой стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в боевой стойке, маневрирования в боевой стойке со сменой ритма по команде или сигналу; "дриблинг" в боевой стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; "броски" в сочетании с другими передвижениями.

Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического и фехтовального выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из боевой стойки; покачивания и возвраты в боевую стойку; тоже самое в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины - самостоятельно и в парах с партнером.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Техническая подготовка на этапе УТ-1, УТ-2 года обучения.

Фехтование на шпагах

Атака – батман прямой в верхнее соединение и укол прямо на противника. выполняется на перемену позиции или соединения, показ укола.

Атака – круговой батман в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется на противника, находящегося в верхней позиции (соединении).

защита 4-ая (6-я) с шагом назад и ответ уколом прямо с выпадом.

Контрзащита 4-я (6-я) с шагом назад и ответ уколом прямо с выпадом.

Контрзащита 4-я (6-я) контрответ уколом прямо с выпадом.

Атака – двойной перевод из 6-го и 4-го соединений с шагом вперед и выпадом. Выполняется после подготавливающего шага вперед, перемены соединения.

Атака- батман прямой в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется после показа укола, перемены соединения.

Защита 4-я и ответ уколом прямо. Выполняется после подготавливающего шага вперед, перемены позиции или соединения.

Комбинация действий - защита 4-я (6-я) прямая и ответ, контрзащита прямая и контрответ.

Контрзащиты прямые верхние с выбором и контрответ уколом прямо.

Защита 6-я (4-я) круговая из соединения и ответ уколом прямо.

Атаки после подготавливающего отступления:

- перевод во внутренний сектор с выпадом (шагом вперед и выпадом);

- прямой батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо.

Атака второго намерения уколом прямо с переключением к прямой верхней контрзащите и контрответу уколом прямо, стоя выпадом.

Атака – удвоенный перевод из верхнего соединения.

Комбинация действий – защита 4-я (6-я) прямая и ответ уколom прямо, контрзащита прямая верхняя с выбором и контрответ уколom прямо.

Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответом уколom прямо.

Атака переводом во внутренний сектор с выпадом (шагом и выпадом) в отступающего после неудавшейся атаки противника.

Атака с прямым батманом в 4-е соединение и уколom прямо в отступающего после неудавшейся атаки противника.

Атака удвоенным переводом из верхних соединений.

Атака – круговой батман в верхнее соединение и перевод.

Атака – прямой батман в 6-е (4-е) соединение и перевод. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.

Повторная атака уколom прямо (переводом) с выпадом во внутренний сектор.

Атака второго намерения уколom прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из верхнего соединения, затем прямая контрзащита и контрответ прямо.

Защиты верхние с выбором и ответ прямо.

Ответ переводом с выпадом после прямой верхней защиты.

Произвольное чередование ответов уколom прямо и переводом после прямых (круговых) верхних защит.

Атака на подготовку уколom прямо (переводом).

Техническая подготовка на этапе УТ-3, УТ-4, УТ-5 года обучения.

Специализированные положения, приемы передвижений

Скачки назад и вперед. Комбинации приемов передвижений: выпад и шаг и выпад; шаг и выпад и выпад; выпад и стрела. Позиции 8-я и 7-я. 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.

Фехтование на шпагах

Простые атаки:

- уколom прямо из 8-й и 7-й позиций;
- уколom прямо из 7-го соединения;
- переводом в верхний сектор из 8-го (7-го) соединения.

Атаки:

- с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений;
- тройной перевод во внутренний и наружный сектор;
- 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 уколom прямо в верхний сектор.

Контратаки:

- уколom прямо с оппозицией в 6-е соединение, стоя на месте и с отступлением;
- уколom прямо (переводом) во внутренний сектор с уклонением вниз;
- уколom прямо из 8-й позиции, 4-го соединения;

- переводом из 6-го (4-го) соединения;
- уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз.

Ответы:

- уколом в верхний сектор из 8-й (7-й) защиты;
- переводом из 4-й (6-й, 8-й) защиты на реагирование противника прямой защиты.

Контрответ уколом прямо с выпадом из 4-й (6-й) контрзащиты.

Повторные атаки:

- уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника;
- прямым батманом в 4-е соединение и укол прямо.

Ремиз уколом прямо на задержанный ответ.

Атака на подготовку – прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.

Атака второго намерения уколом прямо (переводом) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершенная прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо, стоя в выпаде.

Произвольное чередование атаки первого намерения и атаки второго намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Защита верхняя с ответом второго намерения, завершаемая прямо контрзащитой и контрответом прямо.

Произвольное чередование защит:

- прямой 4-й и круговой 6-й с ответом прямо;
- прямой 4-й и атаки переводом после отступления.

Защиты: прямые – 8-я, 7-я; полукруговые – 4-я и 6-я, 8-я и 7-я; круговые защиты – 6-я и 4-я.

Комбинации защит: круговая 6-я и прямая 4-я; круговая 4-я и прямая 6-я.

Тактическая подготовка на этапе УТ-1, УТ-2 года обучения.

Сохранение дальней дистанции в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных занятиях.

Преднамеренная атака бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции на средней дистанции.

Преднамеренная защита от простых атак в определенный сектор, коротких атак с батманом и ответные действия.

Преднамеренная атака с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.

Применение верхней прямой защиты с выбором.

преднамеренное применение простых атак переводом в открывающийся сектор на выход противника в соединение.

Разведывание намерений противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом.

Разведывание длины маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.

Разведывание сектора нападения противника для применения защиты и ответа.

Маскировка атаки и защиты с ответом.

Вызывание простых атак для применения прямой защиты и прямого ответа.

Вызывание простых ответов для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа.

Переключение:

- от атаки (ответа) к применению контрзащиты и контрответа;
- от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;
- от отступления к простой атаке;
- от простой атаки к простой повторной атаке.

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

Преднамеренное атакование противника.

Преднамеренная защита.

Преднамеренно атаковать.

Преднамеренно контратаковать.

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом.

Разведывание длины и сектора завершения атаки для применения защиты с ответом.

Маскировка атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

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

Вызывание атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты.

Тактическая подготовка на этапе УТ-3, УТ-4, УТ-5 года обучения.

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

Преднамеренная атака противника.

Преднамеренная защита.

Преднамеренная контратака.

Преднамеренная контратака ударом (уколом) во внутренний и наружный секторы.

Преднамеренная контратака ударом во внутренний наружный секторы.

Преднамеренное опережение ремизом излишне длинных ответов противника.

Экспромтное применение верхних защит с выбором и нанесение простых ответов.

Противодействие контратакам.

Разведывание намерений противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом.

Разведывание длины маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.

Разведывание сектора атаки противника для применения защиты и ответа.

Разведывание намерения противника применять определенные защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом.

Разведывание длины и быстроты отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку.

Вызывание простых ответов во внутренний сектор и нанесение контрответа.

Вызывание атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит.

Вызывание простых атак противника в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа.

Вызывание контратаки противника во внутренний сектор и удар по руке в наружный сектор.

Маскирование защит и атак.

Переключение от защиты к атаке, от контратаки к защите.

Ведение позиционного боя с малым маневрированием по дорожке и применение подготавливающих действий оружием.

Ведение маневренного боя, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка.

Теоретическая подготовка на этапе УТ-1 - УТ-5 года обучения.

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

Главными средствами получения специальной информации являются беседы, теоретические занятия, краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий.

Краткое содержание теоретических занятий.

Техника фехтования

Специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты. Подготовки. Двигательные реакции. Критерии оценки качества боевых движений фехтовальщика

Тактика фехтования

Характеристика ведения поединка. Тактические схемы. Тактика ведения схватки, построения поединка, поведения в соревнованиях. Критерии оценки тактической подготовленности.

Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и помещениям. Размеры зала. Освещение. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала – дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы. Информационная аппаратура.

Спортивная одежда – фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажи, перчатки, нагрудники, маски и др.

Оружие и личное электрооборудование – электрорапиры, электрошпаги и др. Правила сборки и разборки оружия, устранение неисправностей. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

История фехтования

Фехтование в Древнем мире и средние века. Возникновение фехтования как системы овладения холодным оружием. Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе. Развитие фехтования в России. Роль гимнастико-фехтовальных курсов в развитии спортивного фехтования в России. Первые соревнования в России и в СССР. Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

Фехтование как вид спорта

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

- многоэтапность соревнований с меняющимися количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;
- постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями;
- сильным личностным противоборством участников.

Действие арбитра на фехтовальной дорожке

Обязанности арбитра перед боем, во время поединка.

Обязательные требования к участникам соревнований

Обязанности, запреты.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Режим тренировки и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсменов. Калорийность пищи. гигиена сна. Уход за кожей, ногами. Гигиена обуви и одежды. Использование естественных факторов природы и правила их применения в целях закаливания организма. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

Морально-эстетические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков

Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности. Эстетическое содержание фехтования. Техника движений и зрительное восприятие эстетики поединка.

Психограмма фехтования

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

Для участников поединка необходимы быстрота переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление.

Наблюдение и контроль за действиями противника требуют разнообразных проявлений функций внимания – интенсивности, устойчивости, переключения и распределения. Свойства нервной системы и свойства личности, их взаимосвязь с показателями применения действий в соревнованиях.

Двигательные и психические качества фехтовальщиков

Двигательные и психические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики, и в частности стартовые усилия ногами прыжково-бегового характера в режиме скоростной выносливости. В свою очередь, движения вооруженной рукой. Отягощенной весом оружия, требуют скоростно-силовых усилий.

Уровень специализированности двигательных качеств проявляется: длиной выполненных атак; сохранением типовых амплитуд движений оружием при неожиданных переменах направления; оптимальным напряжением мышц; быстротой стартовых усилий.

Разнообразные требования предъявляются к психологическим свойствам фехтовальщика, и прежде всего к таким, как - внимание (интенсивность, устойчивость, переключение), представление, воображение, память, мышление, зрительно-моторная и тактильная реакции.

Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочные и соревновательные нагрузки позитивно влияют на функциональные системы, и в том числе на безкислородные ресурсы организма фехтовальщиков. Характер изменений, возникших у фехтовальщиков при выполнении специальных упражнений, можно классифицировать по ответным реакциям сердечно-сосудистой системы. Поэтому частота сокращений является объективным показателем величины нагрузки фехтовальщика, его реакции на стрессовые ситуации. В свою очередь, динамика времени скрытого периода специфических реакций спортсменов является критерием оценки специальной подготовленности.

Энергетическая стоимость различных специальных упражнений изменяется по этапам тренировки фехтовальщиков, что необходимо учитывать при выборе моторной плотности занятий. Изменяется и время двигательных реакций под воздействием методов тренировки.

Критерии оценки действий спортсмена в поединке

Состав технических приемов фехтовальщика: держание оружия, боевая стойка, позиции, соединения, передвижения, перемены позиций и соединения, уколы, удары, показы укола и удара, батманы, захваты, отбивы, комбинации приемов.

Тактические задачи (намерения) боевых действий можно разделить на отдельные виды: подготавливающие действия; атаки; защиты и контрзащиты; ответы и контрответы; контратаки и ремиры.

Разновидностями атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения являются: простые; с финтами; с действием на оружие; комбинированные.

В свою очередь, атаки целевых и моментальных особенностей выполнения могут быть: основными; повторными; ответными; на подготовку.

Тактическими критериями оценки целевых и моментальных особенностей выполнения могут быть: степень готовности к выполнению и характер реагирования спортсмена; способ реализации инициативы, достижения результативности нападений; продолжительность, длина, моментальные и

ритмические параметры выполнения; направленность перемещения по полю боя, движений оружием и взаимодействий с оружием противника.

Тактическими характеристиками подготовки и применения действий являются: инициатива начала нападения; дистанция в поединке; использование пространства поля боя; преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

Система соревнований

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

Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности.

Соревнования по функции: выявление первенства; квалификационные; отборочные; показательные.

Ранжировка по значимости: основные; целевые; подготовительные; контрольные.

Система соревнований является основой построения тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах, моделирования требований к технико-тактической и функциональной подготовленности.

Обязательные требования к участникам соревнований

Участники соревнований обязаны:

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

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

Участникам запрещается:

- вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое недовольство судейством;
- наносить грубые удары (уколы), умышленно падать, отбивать или захватывать клинок противника, невооруженной рукой, закрывать ею свою поражаемую поверхность, сталкиваться с противником;

- снимать маску до объявления результата схватки арбитром;
- отказываться от продолжения соревнований (кроме случаев заболевания);
- покидать поле боя без разрешения арбитра.

Средства и методы восстановления

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

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

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

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

Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются: психическая реабилитация за счет физических упражнений; эффекты корригирующих упражнений; витаминизация; предупреждение травматизма; воздействие естественных факторов природы.

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

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений; наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания; переноска и перевозка пострадавшего.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа – поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Анализ и коррекция тренировки

Объективными показателями, пригодными для анализа и коррекции тренировки квалифицированных фехтовальщиков в годичном цикле, являются:

- количество часов тренировки;
- количество тренировок;
- количество соревнований;
- количество дней соревнований;
- количество боев в соревнованиях;
- количество тренировочных боев на результат;
- количество часов, затраченных на ведение тренировочных боев;
- количество индивидуальных уроков;
- количество часов, затраченных на общие средства физической подготовки;
- количество часов, затраченных на специальную разминку, тренировку передвижений, упражнения на тренажерах.

Дополнительными показателями, необходимыми для индивидуализации тренировки, могут быть:

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

Психологическая подготовка на этапе УТ-1 - УТ-5 года обучения.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения,

устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирований ролевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан, следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств, внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

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

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

воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

- выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

- содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными фехтовальщиками должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной части - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия

4.2. Учебно-тематический план.

В учебно-тематическом плане отражены темы по теоретической подготовке, последовательность их изучения, сроки, объем времени, выделяемого как на изучение всего курса, так и на отдельные темы.

Учебно-тематический план указан в таблице 12.

Таблица 12

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта.

возникновения вида спорта и его развитие			Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к

				спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы время на ее реализацию) с обеспечением непрерывности

учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки (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):

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 13);
- 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.

Медицинское обслуживание, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», осуществляется ТОГБУЗ «ВФД» и медицинским учреждением по месту жительства.

Таблица 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный	штук	1
2.	Гимнастический коврик	штук	10
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
5.	Катушка-сматыватель	штук	8
6.	Клинок	штук	22
7.	Конусы спортивные	комплект	1
8.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч теннисный	штук	10
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Оружие тренировочное	штук	10

14.	Палка гимнастическая	штук	10
15.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
16.	Скакалка	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
19.	Стеллаж для оружия	штук	2
20.	Тиски слесарные	штук	1
21.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
22.	Фехтовальная дорожка	штук	4
23.	Электрооружие	штук	10
24.	Электропаяльник	штук	2
25.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага», «рапира»			
26.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
27.	Щуп для шпаги	штук	2
28.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития

России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературы:

1. Никитушкина Н.Н., Водяников И.А. Управление методической деятельностью спортивной школы / Н.Н. Никишуткина. - М.: Советский спорт, 2012г. – 199с.
2. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор. Теория и практика. / Л.П. Сергиенко. - М.: Советский спорт, 2013. – 1056с.
3. Сопов В.Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» / В.Ф. Сопов - М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010. - 120с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
5. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430с.
6. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д., Мовшович А.Д., Базаревич В.Д. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. – М.:1997.
7. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2002.
8. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133с.
9. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 152с.
10. Тышлер Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2010. – 183с.
11. Фехтование: Соревновательные технологии и методики специальной тренировки / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рожкова, В.В. Шамис, С.Н. Колганов – М.: Человек, 2013. – 176с.

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

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Уроки фехтования. Шесть секретов фехтования - www.youtube.com
2. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
3. Федерация Фехтования России www.rusfencing.ru
4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru>
6. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
7. Виртуальный ресурс ФизкультУРА// <http://www.fizkult-ura.com/judo/>
8. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов // <http://school-collection.edu.ru/>
9. Информационный портал «Новости спорта» // <http://news.sportbox.ru/>
10. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" // <http://window.edu.ru/>
11. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
12. Национальное аккредитационное агентство в сфере образования // <http://www.nica.ru/>
13. Официальный сайт компании Консультант Плюс // <http://www.consultant.ru/>
14. Сайт о спорте // <http://sportbox.by/>
Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «ФЕХТОВАНИЕ»,
утвержденной приказом МБОУ ДО ДЮСШ
от «31» августа 2023 г. № 53-од

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	9	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10		4	
1.	Общая физическая подготовка	46	50	69	72
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	36	39
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	9	27
4.	Техническая подготовка	70	98	150	195
5.	Тактическая подготовка	60	90	150	195
6.	Теоретическая подготовка	12	8	12	18
7.	Психологическая подготовка	8	8	12	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	9
9.	Инструкторская практика	-	4	6	18
10.	Судейская практика	-	4	6	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	6	9
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	6	9
Общее количество часов в год		234	312	468	624