

**Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
города-курорта Железноводска Ставропольского края**

Утверждена  
На педагогическом совете  
Протокол № 1 от 01.09.2015 г.

Утверждаю  
Директор МКУ ДО «ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ А.В. Тарасенко  
Приказ № 34/3 от 01.09. 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»**

Срок реализации Программы: 8 лет

Разработчик:

**Храмова Раиса Васильевна** – высшая квалификационная категория, «Заслуженный тренер РСФСР», «Ветеран труда СССР», тренер-преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа города-курорта Железноводска Ставропольского края

город-курорт Железноводск  
2015г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
Характеристика фехтования, его отличительные особенности и специфика организации обучения	3
Структура системы многолетней подготовки	4
<b>II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	<b>7</b>
Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	9
Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в фехтовании	10
Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	12
<b>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	13
Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	43
Объемы максимальных тренировочных нагрузок	45
<b>IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	<b>51</b>
Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	53
Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	57
Требования к результатам освоения Программы	
<b>V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	<b>60</b>
Нормативные документы	
Учебно-методическая литература	
Перечень Интернет-ресурсов	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа по виду спорта фехтование** разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Федерального закона от 04 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»; приказа Минобрнауки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказа Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», а также с учетом приказа Минспорта РФ от 14 февраля 2013 г. № 50 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование».

Основными задачами реализации Программы являются:  
формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;  
формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;  
формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;  
выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

отбор одаренных детей;  
создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;  
формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта фехтовании;  
подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программе спортивной подготовки;  
подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;  
организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей образовательной организации и является основным документом тренировочной работы и содержит следующие предметные области:  
теория и методика физической культуры и спорта;  
общая физическая подготовка;  
избранный вид спорта фехтование;  
другие виды спорта и подвижные игры.

По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается образовательной организацией в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Возраст обучающихся по Программе не может превышать 18 лет. Разрешается повторное прохождение обучения на каждом этапе подготовки, но не более одного раза.

### **1.1. Характеристика фехтования, его отличительные особенности и специфика организации обучения**

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

Цель фехтования - гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

**Фехтование** - чрезвычайно зрелищный, эстетический вид спорта, состоящий в ведении боя с помощью оружия по определенным правилам. В ходе фехтовального поединка спортсмены наносят друг другу уколы оружием и при этом защищаются, чтобы не пропустить укол самому. В фехтовании есть свои приемы разведки, маскировки, маневры в атаке и обороне.

В зависимости от используемого оружия, существует несколько видов фехтовальных дисциплин:

- фехтование на шпагах;
- фехтование на саблях;
- фехтование на рапирах.

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

Программа изучения спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от занимающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, ибо ведут бои в основном по тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков. Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте. Имеет свое значение динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения необходимо разделить его на возрастные ступени.

Оценивая распределение средств фехтования по годам обучения, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана и успешно

апробирована с занимающимися всех возрастов, включая и взрослых. Ощутимая разница лишь в том, что начавшие заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт осваивают фехтование обычно в гораздо более короткие сроки. При этом они «пропускают» упрощенные разновидности действий, необходимые при обучении детей.

Психофизические качества, необходимые в фехтовании: концентрация внимания, целеустремленность действий, чувство дистанции и ритма, быстрая реакция, высокая скорость движений, ощущение противника, смелость, память на движения, умение правильно выбирать момент для атаки, умение мгновенно изменять амплитуду и темп движений.

В Программе учитываются особенности подготовки обучающихся по фехтованию, в том числе:

построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в фехтовании, дисциплине вида спорта; преобладание технической, тактической, физической, психической подготовки в многолетнем аспекте занятий фехтованием; повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Для зачисления обучающихся на Программу предоставляются следующие документы: заявление о зачислении по установленной форме от родителей (законных представителей);

медицинская справка установленного образца.

С учетом специфики вида спорта фехтование определяются следующие особенности спортивной подготовки:

комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов.

## **1.2. Структура системы многолетней подготовки**

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются: организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе Программы;

система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям спорта и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по Программе и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий формируемым ДЮСШ по фехтованию, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;

педагогический процесс, под которым понимается процесс непосредственной реализации Программы, направленный на физическое воспитание личности, приобретение 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации Программы.

Тренировочный процесс организуется в течение всего учебного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

этап начальной подготовки – до 3 лет.

тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет.

тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится.

На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Срок обучения детей и подростков от 9 до 18 лет по Программе – 8 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.



Таблица 1.1.

Организация тренировочного процесса

этап спортивной подготовки	период	минимальная наполняемость группы (человек)	минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	максимальный количественный состав группы (человек)	максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
тренировочный этап	спортивной специализации (до 3х лет)	устанавливается организацией	13 - 14	8 - 10	12	18
	базовой подготовки (до 2х лет)		11 - 13	10 - 12	14	12
этап начальной подготовки	свыше одного года	устанавливается организацией	10 - 12	12 - 14	20	8
	до одного года		9	14 - 16	25	6



При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;

б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

### **Результаты реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки:**

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

освоение основ техники по фехтованию;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по фехтованию.

На тренировочном этапе:

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

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по фехтованию;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

При планировании объемов работы тренеров-преподавателей учитывается реализация Программы в соответствии с утвержденным годовым планом работы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса в Учреждении осуществляется в соответствии со сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам (обязательна на этапах совершенствования спортивного мастерства);

тренировочные сборы;

участие в соревнованиях и мероприятиях;  
инструкторская и судейская практика;  
медико-восстановительные мероприятия;  
тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

## 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Таблица 2.1.

Учебный план тренировочных занятий на 46 недель

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			Т				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18
Количество занятий в неделю	3	4	4	4	4	5	5	5
Теория и методика физической культуры и спорта (час)	14	20	20	44	44	75	75	75
Физическая подготовка (час)	97	100	100	182	182	265	265	265
Общая физическая подготовка (час)	79	62	62	116	116	115	115	115
Специальная физическая подготовка (час)	18	38	38	66	66	150	150	150
Избранный вид спорта (час)	124	195	195	265	265	414	414	414
Технико-тактическая подготовка (час)	95	149	149	196	196	309	309	309
Психологическая подготовка (час)	9	16	16	25	25	45	45	45
Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	2	2	6	6	6
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование (час)	2	2	2	4	4	6	6	6
Участие в соревнованиях (час)	14	24	24	32	32	42	42	42
Итоговая и промежуточная аттестация (час)	4	4	4	6	6	6	6	6
Другие виды спорта и подвижные игры (час)	41	53	53	61	61	74	74	74
<i>Всего часов</i>	<i>276</i>	<i>368</i>	<i>368</i>	<i>552</i>	<i>552</i>	<i>828</i>	<i>828</i>	<i>828</i>

## **2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в фехтовании**

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

история развития фехтования;

основы философии и психологии спортивных единоборств;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по фехтованию, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по фехтованию; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;

необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

гигиенические знания, умения и навыки;

режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

основы спортивного питания;

требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

освоение комплексов физических упражнений;

развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий фехтованием;

укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта фехтования:

повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

овладение основами техники и тактики в фехтовании;

приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;

повышение уровня функциональной подготовленности;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по фехтованию.

В области технико-тактической и психической подготовки:

освоение основ технических и тактических действий по фехтованию;

овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;  
освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;  
приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;  
умение социально-психической адаптации к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;  
умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы;  
навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;  
умение развивать специфические физические качества в фехтовании средствами других видов спорта и подвижных игр;  
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;  
навыки сохранения собственной физической формы.

Упражнения на гимнастических снарядах:

Различные упражнения на гимнастической стенке. Индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения:

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, колесо (переворот боком).

Баскетбол:

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол:

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты:

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание:

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

### 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана: оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей); теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана; общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана; избранный вид спорта фехтование в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана; другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана; технико-тактическая и психическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана; самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана; возможность организации посещений обучающимися официальных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации; организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями; построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей.

Таблица 2.2.

План соотношения объемов по разделам обучения

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			Т				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Теория и методика физической культуры и спорта, %	5	5	5	3	3	3	3	3
Физическая подготовка, %	30	32	32	30	30	30	30	30
Избранный вид спорта, %	45	45	45	46	46	46	46	46
Другие виды спорта и подвижные игры, %	10	8	8	5	5	5	5	5
Технико-тактическая и психическая подготовка, %	10	10	10	11	11	11	11	11
Самостоятельная работа, %				5	5	5	5	5
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки**

Спортивная подготовка фехтовальщиков включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; теоретическая подготовка; контрольные соревнования; инструкторская и судейская практика; восстановительные мероприятия; медицинское обследование. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую подготовку, контрольные испытания, соревнования и восстановительные мероприятия. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Система многолетней подготовки спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в фехтовании присутствуют все виды подготовки, их соотношение и формы значительно отличаются.

Для практического раздела Программа устанавливает следующие виды спортивной подготовки:

**на этапе начальной подготовки:** дети овладевают основами техники фехтования, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

**на тренировочном этапе:** направление на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований. В период спортивной специализации: совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

Таблица 3.1.

**План теоретической подготовки фехтовальщиков**

Содержание основных занятий	Этапы подготовки						
	НП		Т				
	до 1 года	св. 1 года	1й год	2й год	3й год	4й год	5й год
1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков	X				X		
2 Физическая культура и спорт в России				X			X
3. История фехтования	X						X
4. Фехтование как вид спорта		X					X
5. Фехтование на саблях	X	X					X
6. Техника фехтования	X	X		X			X
7. Тактика фехтования	X	X		X			X
8. Психограмма фехтования						X	
9. Двигательные и психические качества фехтовальщика					X		
10. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок				X		X	X
11. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов							X
12. Критерии оценки действий спортсмена в поединке					X		X
13. Система соревнований					X		
14. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования	X	X					
15. Обязательные требования к участникам соревнований		X		X		X	
16. Действия арбитра на фехтовальной дорожке	X	X					
17. Средства и методы восстановления						X	
18. Анализ тренировки					X		X
19. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена		X		X			X
20. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж					X	X	



## **Краткое содержание теоретических занятий**

### **1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков**

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

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию:

патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность, дисциплина.

Этическое содержание фехтования. Техника движений и зрительное восприятие эстетики поединков.

### **2. Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура как составная часть общей культуры современной жизни, средство воспитания. Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к эффективному труду и защите страны. Физическая культура в системе народного образования, о внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи спортивных клубов и секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

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

Положение о спортивной классификации. Разрядные нормы и требования по фехтованию. Спортивные звания и спортивные разряды.

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

Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство по важнейшим видам спорта. Значение результатов их выступлений в международных соревнованиях для формирования дружбы и естественных отношений между странами и народами, повышение авторитета России.

### **3. История фехтования**

Фехтование в древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе – итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии. Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

### **4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений**

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Восприятие, двигательные реакции, память, и их проявление в спортивной деятельности. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

#### 5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание).

Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употреблении спиртных напитков.

#### 6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Утомление и причины временного снижения трудоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизические показатели. Предстартовое состояние, разминка в соревнованиях по фехтованию.

#### 7. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы. 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 и противопоказания к массажу.

#### 8. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение, вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала – линолеумные или резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки-сматыватели шнура. Информационная аппаратура. Спортивная одежда – фехтовальный костюм, туфли, гетры, бандажи, жесткие бюстгальтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

## 9. Фехтование как вид спорта

Основными признаками специализированной деятельности фехтовальщиков являются: многоэтапность соревнований с меняющимися количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами; постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями; сильным личным противостоянием участников. Конкретными положениями, определяющими выбор, подготовку и применение действий, могут быть: уровень значимости факторов, составляющих тактическую сущность действий, ситуаций ведения поединка; произвольный выбор нападений и защит, разнообразие ситуаций; неожиданность значительного числа ситуации, количественная и ситуационная непредсказуемость результатов многих тактических решений.

## 10. Техника фехтования

Основу школьной техники составляют специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, подготовки. В технике фехтовальщика должно учитываться воздействие движений оружием на анализаторные системы противника. Критериями оценки качеств боевых движений фехтовальщика являются: степень готовности спортсмена к выполнению действия; специализированности реагирования; быстрота и точность выполнения, пространственные и временные параметры действий; применение типовых комбинаций действий оружием и передвижений.

## 11. Тактика фехтования

Характеристиками ведения поединка являются: цель, направленность, активность, намеренность, надежность. Тактические схемы формируются под воздействием правил соревнований, положений о соревнованиях, особенности судейства. Тактическая деятельность спортсмена включает: восприятие среды, оценка поведения противника, в динамике собственного состояния и действий; анализ полученной информации, его соотношение с прежним опытом и целью соревнований; выбор и принятие решений, их воплощение в адекватных действиях. Для поединков фехтовальщиков характерны: дефицит времени, конфликтность замыслов, специфичность требований к уровню двигательных и психических качеств соревнующихся.

Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий использования инициативы начала схваток, особенности выбора действий. Важен учет уровня помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных условиях.

## 12. Психограмма фехтования

Условия соревновательной деятельности фехтовальщиков определяют особенности проявлений психических качеств, формирования специализированных восприятий (чувства дистанции, чувства времени, чувства оружия, чувства боя). Для участников поединка необходима быстрота переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление.

Наблюдение и контроль за действиями соперника требуют разнообразных проявлений функции внимания – интенсивности, устойчивости, переключения и распределения. Для ускорения переноса освоенных в тренировках действий в условия соревнований необходимы создания психологических предпосылок, ликвидация психологических барьеров, затрудняющих их применения. Важным компонентом совершенствования психологической подготовки фехтовальщиков является управление деятельностью спортсменов в соревнованиях.

## 13. Двигательные и психические качества фехтовальщиков

Двигательные и психические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики. В свою очередь, движения вооруженной рукой, отягощенной весом оружия, требуют скоростно-силовых усилий. Уровень специализированных двигательных качеств проявляется:

длиной выполнения атак, сохранением типовых амплитуд движений оружием, оптимальным напряжением мышц, быстротой стартовых усилий.

Разнообразные требования предъявляются к психическим свойствам фехтовальщика, к таким как:

внимание, представление, воображение, память, мышление, зрительно-моторная и тактильная реакции.

В свою очередь, важность соревновательной деятельности проявляется в виде устойчивости к помехам от действий оружием и передвижений противников, а также к воздействиям внутренних факторов и росту напряженности поединков.

## 14. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок

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

## 15. Система соревнований

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами из проведения – отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд – матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами. Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные).

Соревнования выполняют определенные функции:  
выявления первенства, квалификационные, отборочные, показательные.  
Соревнования можно ранжировать по их значимости:

основные;  
подготовительные;  
контрольные.

Система соревнований является основой тренировки квалифицированных спортсменов в годовых циклах.

#### 16. 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, соответствующим правилам для каждого вида оружия;  
приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания боя;  
являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя, бороться за победу в каждом бою.  
Если участник не имеет возможности продолжить 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 выразить свое недовольство судейством;  
наносить грубые удары, умышленно падать, отбивать или захватывать клинок соперника невооруженной рукой, сталкиваться с противником;  
снимать маску до объявления результата схватки арбитром;  
отказываться от соревнований (только в случае заболевания);  
покидать поле боя без разрешения арбитра.

#### 17. Действия арбитра на фехтовальной дорожке.

Арбитр обязан:

Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки. Во время боя действия арбитра включают:  
остановку фаз по сигналу аппарата, оценку действий присуждение или отмену уколов;  
наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его проведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций;  
перемещение по фехтовальной дорожке на расстоянии, позволяющем видеть двух соперников, дополнение своих решений жестами.  
В судействе боев на шпагах арбитр присуждает все уколы, зафиксированные аппаратом, нанесенные без нарушений правил.  
В судействе боев на рапирах и саблях необходимо определение инициативы в действиях спортсменов.

#### 18. Средства и методы восстановления

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

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;
- витаминоизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

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

#### 19. 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.

#### 20. Врачебный контроль

В задачи медицинского обеспечения входят:

- диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям фехтованием, оценка его перспективности, функционального состояния;
- контроль переносимости нагрузок в занятии;
- оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных занятий, сборов, санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов, профилактика травм и заболеваний;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводится начальное обследование, углубленное и этапное обследование, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники, тренеры.

Перечень тематических разделов программного материала для практических занятий по подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

### Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

Таблица 3.2.

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Таблица 3.3.

### Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+

Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

## Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;

использование предметных и других ориентиров;

различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в фехтовании;

специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой фехтования;

методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники фехтования, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.



## **Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так в фехтовании тактику определяют, как организацию индивидуальных действий спортсмена, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Содержание психологической подготовки фехтовальщиков составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием фехтовальщиков совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях.

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

Решающее влияние на уровень психологической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

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

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

Наблюдения и контроль за действиями противника требуют разнообразных проявлений функции внимания – интенсивности, устойчивости, переключения и распределения. В свою очередь, свойства нервной системы и свойства личности взаимосвязаны с показателями применения действий в соревнованиях.

Для ускорения переноса освоенных в тренировках действий в условия соревнований необходимы создание психологических предпосылок, ликвидация психологических барьеров, затрудняющих их применение.

Важным компонентом совершенствования психологической подготовленности фехтовальщиков является управление деятельностью спортсменов в соревнованиях.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке фехтовальщика во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

## **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая старших обучающихся к организации занятий с младшими обучающимися. Перед старшими обучающимися ставятся следующие требования:

уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами;

знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутри школьные соревнования.

Спортивный судья – это физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.

Судья – это не кто иной, как партнер, который помогает оценить силы, возможности и умения спортсмена и дает понять, на что стоит обратить особое внимание.

Подобной установки придерживаются российские спортивные специалисты, которые определяют роль судьи как педагогическую, т.е. воспитательную. И действительно, работа судьи во многом схожа с работой тренера. Только тренер находится бок обок со спортсменом каждый день, а судья выносит свой вердикт в самые ответственные моменты спортивной жизни.

Это правильный подход, ведь спортсмены будут учитывать замечания судей и выступать так, чтобы получать более высокие оценки.

Личность спортивного судьи и его морально-психологические качества также имеют большое значение.

С одной стороны, судья должен уметь принимать решения беспристрастно. Личные симпатии и антипатии нужно отодвигать на второй план. Но бывает, что отношение к тому или иному спортсмену влияет на оценку неосознанно. В любом случае судья обязан владеть своими эмоциями и не использовать служебное положение. Такое умение – одна из основ судейского профессионализма.

С другой стороны, судьи постоянно сталкиваются с конфликтными ситуациями. Всегда найдутся недовольные принятым им решением. Возможно, решение ошибочно или неоднозначно, а может быть, и сам спортсмен неадекватно оценивает свои способности и результаты. В любом таком случае судья должен здравомысленно относиться к негативным выпадам и уметь спокойно, аргументировано объяснять свое решение.

Работу судьи можно выделить в следующую классификацию:

судья-эксперт;

судья-наблюдатель;

судья-законодатель.

Существенно влияют на соревновательный процесс преднамеренные ошибки, т.е. предвзятость судей. Они несут массу отрицательных моментов, угрожая самой системе соревнований. Анализ причин возникновения судейских ошибок показал, что, поскольку эксперты – люди, они будут допускать их. Поэтому необходимы такие формы и методы управления процессом судейства, которые свели бы преднамеренные ошибки к минимуму. Существенную роль в достижении этой цели может сыграть система оперативного контроля в деятельности судейских бригад.

Создавать и корректировать правила, по которым проводятся соревнования – другая часть обязанностей судей. Такую работу доверяют наиболее опытным профессиональным судьям, которые, как правило, работают в составе федераций по видам спорта.

Правила должны быть не слишком сложны для участников, одновременно они обязаны по возможности исключить травматизм. Одновременно условия соревнований должны обеспечить их зрелищность. Все эти составляющие судьи должны учитывать при разработке и корректировке правил, так как от них, возможно, будет зависеть целый этап развития вида спорта.

Как правило, работа судьи является не профессией, а добровольной деятельностью, и за нее жалование не платят. Судьям возмещаются прямые расходы, связанные с участием в соревнованиях – дорожные расходы, расходы на поселение и питание.

Положение регламентирует порядок присвоения квалификационных категорий спортивных судей и требования к кандидатам на присвоение данных категорий.

Действие квалификационной категории спортивного судьи, присвоенной в одном из видов спорта, не распространяется на другие виды спорта.

Существуют следующие квалификационные категории: «Спортивный судья всероссийской категории», «Спортивный судья первой категории», «Спортивный судья второй категории», «Спортивный судья третьей категории», «Юный спортивный судья».

Квалификационная категория «Юный спортивный судья» присваивается гражданам Российской Федерации, как правило, моложе 16 лет. Остальные – старше 16 лет.

При присвоении квалификационной категории выдается спортивная судейская книжка и значок спортивного судьи соответствующей квалификационной категории.

#### Аттестация спортивных судей

Нужно отметить, что в классификаторе нет профессии «спортивный судья». Обучение судейству приравнивается к курсам повышения квалификации или дополнительному образованию.

В Российской Федерации устанавливаются следующие квалификационные категории спортивных судей:

1) спортивный судья всероссийской категории;

- 2) спортивный судья первой категории;
- 3) спортивный судья второй категории;
- 4) спортивный судья третьей категории;
- 5) юный спортивный судья.

Порядок присвоения квалификационных категорий спортивных судей и содержание квалификационных требований к кандидатам на присвоение данных категорий, а также права и обязанности спортивных судей устанавливаются Положением о спортивных судьях, которое разрабатывается и принимается общероссийскими спортивными федерациями.

Квалификационные требования к кандидатам на присвоение квалификационных категорий спортивных судей утверждаются федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта по представлениям общероссийских спортивных федераций.

В Положении о спортивных судьях сказано, что спортивные судьи всероссийской категории один раз в четыре года должны проходить повышение квалификации на базе высших учебных заведений спортивной направленности.

Спортивный судья всероссийской категории должен проходить переаттестацию на подтверждение своей квалификационной категории. Переаттестация проводится общероссийской федерацией.

Переаттестация проводится не реже, чем один раз в четыре года.

Переаттестация включает в себя теоретический зачет и практическую часть (участие в судействе спортивных соревнований в период между переаттестациями).

#### Основные права и обязанности спортивных судей

Спортивный судья имеет право:

судить соревнования, носить нагрудный судейский значок, а также судейскую эмблему; проводить семинары и инструктажи по поручению соответствующих федераций по различным видам спорта; ходатайствовать о повышении квалификационной категории в соответствии с Квалификационными требованиями.

Спортивный судья обязан:

знать правила соревнований, выполнять их требования, владеть методикой судейства и правильно применять ее на практике; осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключая ошибки, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, объективно и своевременно решать возникающие в ходе соревнований вопросы; быть корректным, вежливым и доброжелательным по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям, способствовать проведению соревнований на квалифицированном уровне; бороться с проявлениями грубости, недисциплинированности, нарушениями правил соревнований и поведения со стороны участников, тренеров, представителей; повышать уровень спортивной судейской квалификации, передавать знания и опыт другим судьям, вести работу по пропаганде спорта, иметь регулярную практику судейства спортивных соревнований различного уровня; исполнять спортивные судейские обязанности в опрятной судейской форме, установленной правилами соревнований; при лишении квалификационной категории возвращать спортивную судейскую книжку (удостоверение) и значок в спортивную организацию, выдавшую их. Судья не имеет права употреблять алкогольные напитки или наркотические средства, как перед началом, так и в течение соревнований, вплоть до церемонии награждения.

Президиум вправе объявить судье выговор или применить в отношении него одну из следующих дисциплинарных санкций:  
отстранить от судейства соревнований любого уровня на срок от трех до двенадцати месяцев;  
понижить судейскую категорию на один уровень сроком от одного до двух календарных лет;  
отложить повышение категории на один уровень сроком от двух до трех лет;  
вывести из состава судейской коллегии бессрочно.

#### Действия арбитра на фехтовальной дорожке

Арбитр, проверяя техническую готовность к началу боев после назначения на фехтовальную дорожку, обязан:  
Установить поступление судейского протокола.  
Осмотреть поле боя, расположение судейской аппаратуры и их соответствие правилам.  
Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки.  
Наблюдать за действиями спортсменов при поочередных уколах (ударах) в поражаемую поверхность.  
Подать команду «К бою готовь!», затем спросить о готовности спортсменов. Получив утвердительный ответ спортсменов, командовать «Начинайте!».

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

В судействе боев на рапирах и саблях необходимо определение инициативы в действиях спортсменов. Для этого в правилах соревнований установлены три основных критерия:  
Применение атаки. Спортсмен, первым начавший нападение на противника, является атакующим.  
Парирование атаки или контратаки противника. Спортсмен, отбивший своим клинком оружие атакующего противника, является защищающимся.  
Применение контратаки или ремиза, опережающих атаку или ответ противника.

#### Применение восстановительных средств

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

#### Педагогические средства восстановления:

Своевременные усилия по применению реабилитационных средств ускоряют процесс восстановления спортивной работоспособности фехтовальщиков, служат предупреждению травматизма. В основе педагогических методов восстановления лежит использование специализированных двигательных действий и физических упражнений из других видов спорта, создающих эффект психической реабилитации на основе переключения. Прежде всего, восстановлению служит выполнение специализированных

упражнений в медленном темпе, с малой амплитудой движений и незначительным числом повторений. Кроме того, эффективны корригирующие упражнения в виде приемов нападения и маневрирования в левосторонней (правосторонней) стойке, снижающие напряжение и болевые ощущения в мышцах голени, бедра и ягодиц после больших соревновательных нагрузок. Анализ результатов многолетних наблюдений показывает, что физическое утомление, «забитость» мышц, а также всевозможные микро гематомы, встречающиеся после соревнований на поверхности кожи вооруженной руки и бедра фехтовальщиков, исчезают быстрее, если в после соревновательном микроцикле в качестве средств восстановления используются спортивные игры, плавание, медленный равномерный бег, сопровождающиеся хорошим эмоциональным фоном.

Обобщение опыта специалистов позволяет систематизировать рекомендации по поведению спортсменов во время и после соревнований, например:

между боями не следует все время сидеть, тем более не рекомендуется стоять; целесообразно чередование (по 2-3 мин.) отдыха (сидя в удобной позе) и медленной прогулочной ходьбы;

после тренировки желательно не носить с собой фехтовальный чехол, создающий значительную физическую нагрузку;

после тренировки по дороге домой предпочтительно не идти пешком, а пользоваться транспортом;

в условиях лагерного сбора после тренировок и обеда обязателен отдых, лежа (от 30 до 60 минут);

в процессе соревнований, особенно в условиях влажного климата, необходимо утолять жажду умеренными дозами минеральной воды, богатой солями.

Воздействие нагрузок на психическую сферу и, как результат, ее утомление сказывается в первую очередь на функции внимания, реабилитация которого требует активного после соревновательного переключения на другие виды деятельности. В частности, помимо традиционных восстановительных средств, рекомендуется прослушивание музыки, чтение книг, общение с друзьями, игры без напряжения внимания.

Применение данных рекомендаций позволяет в большинстве случаев избегать нежелательных последствий от воздействий больших физических и психических нагрузок на организм спортсменов, снизить их отрицательный эффект и, следовательно, облегчить процесс реабилитации.

Гигиенические средства восстановления:

К гигиеническим средствам реабилитации относятся: массаж, гидромассаж, вибромассаж, восстановительные ванны, душ, электросон, парная баня.

**Массаж.** Механически воздействуя на ткани организма путем трения, давления и сотрясения, массаж оказывает общее и местное влияние, способствует раскрытию запасных капилляров, увеличению проницания стенок сосудов, ускорению процесса обмена между кровью и тканями.

**Гидромассаж.** Оказывает эффективное тонизирующее влияние путем воздействия струй повышенного давления на кожные покровы и мышцы спортсмена, погруженного в специальную ванну. При этом тело находится под водой во взвешенном состоянии, а мышцы хорошо расслаблены, что очень важно для усиления тонизирующего эффекта, производимого водяной струей. Улучшая обращение крови и лимфы в организме, гидромассаж способствует более быстрому протеканию процессов восстановления.

**Вибромассаж.** Предназначен для воздействия на мышцы и ткани организма спортсмена с помощью механических сотрясений, выполняемых с определенной силой, амплитудой и частотой, задаваемыми аппаратом-вибромассажером. Механизм восстановления во многом идентичен эффекту от ручного массажа, однако преимущество вибромассажа, прежде всего, заключается в открывающейся возможности не прибегать к услугам массажиста. Каждый спортсмен может легко освоить практику работы с

вибромассажером. Продолжительность воздействия на отдельные части тела приблизительно составляет 15-30 сек., и прекращается с появлением чувства онемения в массируемых мышцах. С учетом времени, затраченного на вибромассаж мышц (плечевого пояса, поясницы, спины, шеи, живота, груди, поверхностей бедра, голени), общая его продолжительность обычно находится в пределах 10 мин.

Баромассаж. Используется, как восстановительное средство при необходимости обеспечить локальное воздействие на мышцы рук и ног за счет смены давления. Изменение давления обеспечивается накачиванием и откачиванием воздуха из барокамеры, куда помещается конечность спортсмена. Вследствие этого (как и после ручного массажа) происходит усиление кровообращения и соответственно более быстрая реабилитация.

Восстановительные ванны. Являются универсальным средством физической реабилитации спортсменов. Создавая условия общего расслабления в теплой и горячей воде, содержащей целебные химические вещества, восстановительные ванны освобождают от напряжения ткани мышц и способствуют ускоренному протеканию восстановительных процессов. В практике применения восстановительных ванн чаще всего используются эвкалиптовые, морские и хвойные добавки.

Эвкалиптовые ванны с учетом их высокого успокаивающего эффекта после физических нагрузок скоростно-силовой направленности весьма полезны для фехтовальщиков. При этом следует избегать высокой температуры воды (40-45), т.к. горячая вода оказывает повышенное возбуждающее действие. Оптимальным будет применение ванн с температурой воды 35-37 и 38-39.

Морские ванны также рекомендованы фехтовальщикам для применения после продолжительной физической нагрузки, так как они более эффективны после двигательной деятельности анаэробной направленности. При этом температурный режим может варьироваться от теплового до горячего.

Душ. В спортивной практике технически крайне сложно обеспечить использование разновидностей душа, применяемых в медицине (душ Шарко, дождевой, игольчатый, контрастный, циркулярный, веерный и т.д.). Вместе с тем гигиенический душ может в известной мере заменить душ восстановительный, если умело варьировать такими значимыми факторами как форма водяной струи, степень ее давления на тело спортсмена, температура и дозировка. Важно при этом знать, что струевой душ обладает возбуждающим эффектом, а дождевой в условиях комфортной температуры воды – успокаивающим. Данные обстоятельства выводят гигиенический душ за рамки только восстановительного средства и открывают возможности воздействия на стартовые состояния фехтовальщиков с целью их адекватной регуляции.

Электросон. Восстановление с помощью регулирования сна осуществляется применением постоянного импульсного тока, который редуцируется специальной аппаратурой. В спортивной практике электросон чаще всего используется вместе с другими восстановительными процедурами при нарушениях сна, перетренировках и т.д. В результате ускоряются восстановительные процессы на этапе предсоревновательной подготовки. С учетом комплекса противопоказаний к его применению электросон используется только по рекомендациям врача, ведущего наблюдение за здоровьем конкретных спортсменов.

Парная и суховоздушная баня. Парная и суховоздушная баня представляют собой самостоятельное средство восстановления. Они различаются между собой показателями относительной влажности воздуха и температуры.

Для сауны характерна температура воздуха +100-140\*С при относительной влажности 10%. В парной же бане температура воздуха гораздо ниже (+60-70\*С), тогда как влажность гораздо выше и составляет 70% и более.

Обе разновидности бань успешно применяются в спортивной практике, так как оказывают положительное влияние на восстановительные процессы, повышая работоспособность.

При использовании суховоздушной бани рекомендуется делать два захода по 10-12 мин. с последующим охлаждением (холодный душ, бассейн) той же продолжительности. Вместе с тем эффективна и другая методика применения бани. В частности, рекомендуется применение сауны с температурой +100-120\*С между утренней и вечерней тренировками. Делается в этом случае, например, три захода по 5-7 мин., после чего следует холодный (+13-15) душ в течение 30 сек., а затем горячий душ (+37-39) продолжительностью 2 мин. После этого снова 15 сек. холодный душ, завершаемый теплым душем, и отдых до 5-7 мин.

#### Методика применения средств восстановления

Установки на ускорение процессов восстановления двигательной и психической сферы фехтовальщиков должны постоянно находиться в «поле зрения» тренеров. Иначе возможно нарушение необходимого баланса между заданными нагрузками и адаптационными возможностями организма тренируемых к их преодолению и, как отрицательный результат, переутомление или снижение резервных функциональных возможностей для обеспечения надежности выступлений в главных соревнованиях этапа подготовки (годового цикла).

Условно ранжируя общепринятые методики применения восстановительных средств, можно их распределить по целевым педагогическим установкам на две группы:

1. Проблемы использования средств восстановления, имеющих «срочный эффект», в частности:

- а) оптимизации соотношений между эффектами от нагрузок и отдыха, в том числе между объемами, интенсивностью и психической напряженностью упражнений (занятий) и продолжительностью интервалов между сериями упражнений (поединками);
- б) ограничения сопутствующих нагрузок в распорядке дня (помимо участия в тренировках или соревнованиях);
- в) каждодневного применения гигиенических средств (душа, самомассажа);
- г) целевого применения комплекса восстановительных гигиенических средств в условиях централизованной подготовки (особенно при двухразовых тренировках), включая послеобеденный отдых, прогулки (особенно вечером), массаж, баню;
- д) организации сбалансированного питания, с обязательным включением витаминов (особенно витамина С).

При относительном многообразии гигиенических восстановительных средств не часто имеются предпосылки для комбинированного их использования. Обычно комплексные усилия возможны со спортсменами в условиях централизованной подготовки (на сборе). Между тем необходимо учитывать, что многократное применение одних и тех же реабилитационных процедур влечет за собой монотонию, которая вызывает снижение их эффективности уже через 10-12 дней. К тому же микротравмы, а также значительные физические нагрузки, могут способствовать возникновению сдвигов в организме с негативными функциональными реакциями, что потребует новых реабилитационных средств, соответствующих условиям конкретных тренировок или недельных микроциклов.

Вместе с тем, в тренировке квалифицированных фехтовальщиков научно подтверждена эффективность системного использования реабилитационных средств и, в частности, баромассажа, вибромассажа, электросна, сауны, и контрастного душа. В соответствии с направленностью тренировки (ординарные и ударные микроциклы) варьируется сочетание разновидностей восстановительных процедур (утром и вечером), адекватных объемам физических нагрузок и составам тренировочных средств.

Важной проблемой является точность оценки воздействий от нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, так как наличие достаточного физического утомления от



предыдущей (вчерашней) тренировки спортсмен способен с достоверностью фиксировать субъективно. Тренер же, имея информацию от ученика (на основе его самооценки – общее состояние, сон, аппетит), тестирует в индивидуальном уроке его психические функции, предлагая привычные упражнения, которые требуют проявлений сложных реакций (выбора из двух альтернативных действий, переключения от заданного действия к применению другого действия, моделирования дистанционных и моментных параметров действий в процессе начавшихся схваток). Сопоставляя количество ошибок в двигательных реакциях по адекватности действий спортсмена в предлагаемых ситуациях и уровень сопутствующего «технического брака», тренер с достаточной точностью может установить эффекты от воздействия нагрузок. При этом урок в начале тренировки позволит оценить восстановление после напряжений вчерашнего дня, а урок в конце занятий охарактеризует уровень выносливости. Вполне естественно, что точность тестирования возрастет, если спортсмен и тренер совместно работают уже определенное время.

2. Проблемы использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект» и, в частности:

- а) физических упражнений и, прежде всего, игровых видов спорта, плавания и др.;
- б) корригирующих упражнений для ликвидации отставания в развитии отдельных групп мышц (левой руки и левой ноги у правой), или двигательных качеств (скоростно-силовых, ловкости);
- в) естественных факторов природы (умеренного загораживания, купания, прогулок в лесу);
- г) отпуска в межсезонье с познавательными установками;
- д) витаминизации (фармакологические препараты использовать только по рекомендации врача);
- е) лечение остаточных явлений после травм;
- ж) предупреждение травматизма (особенно в начале годового цикла) за счет оптимизации разминок, использования медленного равномерного бега, упражнений на гибкость.

Обобщая опыт тренеров высшей квалификации можно заключить, что целенаправленное применение средств и методов восстановления позволяет увеличить надежность реализации в соревнованиях достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, повысить уровень стабильности выступлений фехтовальщиков.

### Медицинский контроль

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям фехтованием, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных занятий, сборов, санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов, профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводится начальное обследование, углубленное и этапное обследование, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.

Все поступающие в спортивную школу дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебного диспансера. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые три месяца – повторные. Кроме того, повторные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особое внимание требуют

спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям.

Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся фехтованием.

В периоды роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Таблица 3.4.

Формы медико-биологического контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере.
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамика показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности рекомендаций. 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов.
Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки, рекомендации по планированию индивидуальных нагрузок. 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки врачом и тренером: пульсометрия, измерение АД, пробы на равновесие.

Таблица 3.5.

## Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижений	Замедленное выполнение команд Воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту

Таблица 3.6.

## Оценка самочувствия

№п/п	Состояние организма	Баллы
1	Исключительно легкое состояние	10
2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах.	6
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

Таблица 3.7.

## Участие в соревнованиях

соревновательная нагрузка	этапы спортивной подготовки						
	этап начальной подготовки			тренировочный этап			
	до 1 года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет		
		2-й год	3-й год		3-й год	4-й год	5-й год
количество соревнований	2	4	6	8	10	11	12
количество дней соревнований	2	4	6	11	14	14	16
количество тренировочных боев	170 230	440 560	750 850	1450 1650	1850 2050	2150 2350	2700 3000
количество боев в соревнованиях	24 30	32 40	40 50	110 120	170 190	210 230	280 320

## **Программный материал для практических занятий**

### **Группы начальной подготовки**

**Продолжительность обучения до 1 года.**

**Минимальный возраст обучающихся-9 лет.**

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (9-10 лет) – возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей.

Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий спортом. Главная цель ранних занятий спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого поколения.

Цель первого этапа многолетней подготовки фехтования – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

### **Задачи начальной подготовки детей первого года обучения**

Набор детей для занятия фехтованием не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, ловкие, с хорошей координацией движений, положительной внешней и внутренней мотивацией.

Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев. Ознакомление и обучение основам выполнения простейших приемов фехтования и специализированных движений.

Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам фехтования.

В практике организации обучения фехтованию детей 9-10 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требует проявления внимания, которое дети 9-10 лет могут удерживать не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимо переключение внимания между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

Фехтовальная тренировка ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объему повторений.

### **Специализированные положения, приемы передвижений.**

Держание оружия.

Боевая стойка.

Шаг назад.

Шаг вперед

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад.

Полувывпад.  
Закрытие из полувывпада назад.  
Позиция 6-я.  
Позиция 4-я.  
Соединение 6-е.  
Соединение 4-е.  
Салют.  
Шаг вперед и полувывпад.

### **Специализированные движения оружием.**

1. Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.
2. Имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка.
3. Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.
4. Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.
5. Круговые движения клинком в верхних позициях.
6. Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола.

### **Фехтование на рапирах.**

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.  
Перемены соединений из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.  
Укол прямо стоя на месте (с полувывпадом), владея 6-м соединением.  
Укол прямо стоя на месте (с полувывпадом), 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 полувывпадом.  
Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.  
Атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувывпадом.  
Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.  
Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувывпадом.  
Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.  
Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувывпадом.  
Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.  
Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.  
Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.  
Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.  
Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответом прямо.  
Атака – финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувывпадом.  
Атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувывпадом.

### **Практические знания по общей и специальной физической подготовке.**

#### Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты (Эстафеты)
2. Упражнения для развития ловкости.
3. Упражнения для развития силы.
4. Упражнения для развития гибкости.
5. Упражнения на расслабление.

### **Задачи начальной подготовки детей свыше года обучения**

1. Отбор перспективных детей для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизических показателей, вызванных систематическими занятиями фехтованием .
2. Дальнейшее укрепления здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств выполнения упражнений.
3. Разносторонняя сбалансированная общая и специальная физическая подготовка.
4. Ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.
5. Привитие интереса к занятиям фехтованием, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности, создание условий для развития личностных качеств учащихся.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в детских соревнованиях.

### **Приемы передвижений.**

- Серия шагов вперед и назад.
- Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед).
- Полувывад и закрытие вперед.
- Полувывад 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 рапирах.**

- Укол прямо из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола)
- Укол прямо из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола)
- Перевод во внутренний сектор из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте.
- Перевод в наружный сектор из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте.
- Атака уколом прямо с выпадом из 6-го нейтрального соединения сохраняя соединение при нанесении укола.
- Атака уколом прямо с 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 в наружный сектор с выпадом из 4-го нейтрального соединения.
- Защита 4-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод во внутренний сектор.
- Защита 6-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод в наружный сектор.
- Атака-батман в 6-е соединение и укол прямо с выпадом.
- Атака-батман в 4-е соединение и укол прямо с выпадом.
- Атака из 6-й позиции (на противника или тренера, находящегося в 6-й позиции)- финт переводом в бок и перевод во внутренний сектор с выпадом.
- Защита 4-я с шагом назад и ответ прямо.
- Защита 6-я с шагом назад и ответ прямо.

Атака уколom прямо из 6-й позиции с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед)  
Атака уколom прямо из 4-й позиции с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед)  
Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы уколom прямо.

Ложная атака уколom прямо с выпадом и повторная атака уколom 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 прямо и контрответ уколom прямо.

#### **Тактические компоненты выполнения действий.**

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

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты с ответом (контратаки в шпаге и сабле)

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом (контратаки в шпаге и сабле)

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера)

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

#### **Тактические качества.**

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетается с установками на его проявление в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей. Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

#### **Тренировочные группы (период базовой подготовки – до 2х лет)**

##### **Минимальный возраст занимающихся 11-13 лет**

В первые два года стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлении двигательных реакций. Затем в течение трех лет осваиваются базовые действия, и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований. Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества техники и тактики. На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за сильного эмоционального воздействия. В возрасте 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером. Отмечено, что с 11 лет подростки способны совершать волевые усилия в соответствии с собственными мотивами.



Несмотря на высокую интенсивность, свойственную детям 11-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условия определенного интереса или увлеченности.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание и развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявлении в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет.

### **Тактические знания и качества.**

1. Этой частью программы являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие как:

- поражаемая поверхность;
- секторы и основные способы нападений;
- пространство поля боя;
- продолжительность поединков;
- установленное количество уколов или ударов для достижения победы.

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

- атаки в открытый сектор;
- прямой защиты и ответа;
- атаки переводом;
- 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 в открываемый сектор.

3. Анализируются и запоминаются ситуации для применения двух-темповых атак с одним финтом и уколом, батманом и уколом, учитывая исходные положения оружия у атакующего и защищающегося и предполагаемые реакции противников на начало атаки.

4. Важны тактические указания тренера по ведению боя.

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

6. Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.

Основная направленность тренировки – стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частного применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия.

В этом возрасте затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Это связано с формированием свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. В этом возрасте отмечен значительный прирост скорости движений.

#### **Фехтование на рапирах.**

Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо на противника(тренера), (на перемену позиции).  
Атака - круговой батман в верхнее соединение и укол прямо(перевод).  
Защита 4-я(6-я) и контротчет уколом прямо с выпадом.  
Контрзащита 4-я(6-я) и контротчет уколом прямо с выпадом.  
Атака - двойной перевод из 6-го и 4-го соединений с шагом впереди выпадом.  
Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо (после показа укола, перемены соединения).  
Защита 4-я и ответ уколом прямо (после подготавливающего шага вперед).  
Комбинация действий - защита 4-я(6-я) прямая и ответ, контрзащита прямая и контротчет.  
Контрзащиты прямые верхние с выбором и контротчет уколом прямо.  
Защита 4-я(6-я) круговая из соединения и ответ уколом прямо.  
Атаки после подготавливающего отступления:  
перевод во внутренний сектор с выпадом  
прямой батман в 4-е(6-е) соединение и укол прямо.  
Атака второго намерения уколом прямо с переключением к прямой верхней контрзащите и контротчету уколом прямо, стоя на выпаде.  
Атака- удвоенный перевод из верхнего соединения.  
Комбинация действий- защита 4-я(6-я) прямая и ответ уколом прямо, контрзащита прямая верхняя с выбором и контротчет уколом прямо.  
Защита 4-я и 6-я прямые с выбором и ответом уколом прямо.  
Атака переводом во внутренний сектор с выпадом в отступающего после неудавшейся атаки противника.  
Атака с прямым батманом в 4-е(6-е) соединение и уколом 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 4-е(6-е) соединение и перевод. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.  
Повторная атака уколом прямо с выпадом во внутренний сектор.  
Атака второго намерения уколом прямо во внутренний сектор из верхнего соединения, затем прямая контрзащита и контротчет прямо.  
Защиты верхние с выбором и ответ прямо.  
Ответ переводом с выпадом после прямой верхней защиты.  
Атака на подготовку уколом прямо.

#### **Тренировочные группы (период спортивной специализации – до 3х лет) Минимальный возраст занимающихся 13-14 лет.**

В течение трех лет осваиваются базовые действия, и проводится адаптация занимающихся. В этом возрасте начинается пубертатный период занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих

протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также у занимающихся снижение показателей точности нанесения уколов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

### **Фехтование на рапирах.**

1. Скачки вперед и назад.

Комбинации приемов передвижений.

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.

Простые атаки ( из 8-ой и 7-ой позиции.)

Атаки:

- с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений;
- тройной перевод во внутренний и наружный секторы;
- удвоенный перевод из 6-го и 4-го соединений;
- полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор;
- прямой захват в 4-е(6-е) соединение и укол прямо в верхний сектор.

Контратаки:

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

Ответы:

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

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

Повторные атаки:

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

Ремиз уколом прямо на задержанный ответ.

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

Атака второго намерения уколом прямо в верхний сектор, завершаемая прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо, стоя на выпаде.

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

Произвольное чередование защит.

Защиты (прямые, полукруговые, круговые)

Комбинации защит:

круговая 6-я и прямая 4-я;

круговая 4-я и прямая 6-я.

### **Тактические умения.**

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

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

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;

- от простых ответов и контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать уколом во внутренний и наружный секторы:

- атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;
- атаки с финтами излишней продолжительности;
- излишне длинные атаки.

Преднамеренно контратаковать уколом во внутренний (наружный) секторы:

- атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;
- атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника (шпага).

Экспромтно проверять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

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

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

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.

Используется замедленное и укороченное нападение.

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

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

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

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

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

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

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

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

Маскировать:

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или - соединений;
- атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;
- атаки, на подготовку и контратаку, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
- атаки и защиты с ответом, используя показ укола.

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

Переключаться:

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

Предвосхищать:

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

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

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

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

#### **Тактические знания и качества.**

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

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

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

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

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от ответов противника.

Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от уколов в туловище, нижних защит от уколов в бедро.

#### **Тактические качества.**

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

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

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

### **3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Тренер-преподаватель, проводящий занятия по фехтованию, несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов и обязан:

Перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям,

предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений. Обучать учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения, в необходимых случаях обеспечить страховку, при появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогания — немедленно направлять их к врачу.

После окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

Не допускать проведения занятий с применением неисправного оборудования и спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды и обуви.

К занятиям и к участию в соревнованиях допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр.

Места занятий должны быть оборудованы аптечкой с набором медикаментов для оказания срочной помощи.

Тренер-преподаватель должен знать и уметь оказывать доврачебную помощь при травмах.

Спортсмены обязаны:

Соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

Не использовать допинговые средства и методы, в установленном порядке соблюдать прохождение обязательного допингового контроля;

Соблюдать этические нормы в области спорта;

Соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;

Соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;

Исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

На соревнованиях 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.

### 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Обязательным элементом обучения фехтовальщиков является учет количественных и качественных показателей использования средств и методов подготовки, отражающих объемы и эффективность тренировочных и соревновательных нагрузок.

Фиксируемые по времени и количеству тренировочные и соревновательные нагрузки с целью оптимизации и индивидуализации их динамики по этапам и периодам годичного цикла подготовки включают, например:

индивидуальные уроки;

парные упражнения;

упражнения на мишенях и тренажерах;

упражнения на совершенствование передвижений;

общеразвивающие упражнения;

спортивные игры;

тренировочные бои;

бои в контрольных и официальных соревнованиях, с учетом побед и поражений.

Анализ соотношения используемых средств тренировки и динамики нагрузок, их сопоставление с показателями участия спортсменов в соревнованиях, данными медицинского контроля и их самочувствия позволяют оценить эффективность тренировочного процесса, усовершенствовать управление подготовкой фехтовальщиков.

Таблица 3.8.

Количественные показатели применения средств тренировки в многолетней подготовке

этапы подготовки	годы обучения	индивидуальные уроки	тренировочные бои	бои в соревнованиях
Начальной подготовки	1-й	10-15	170-230	24-30
	2-й	15-25	440-560	32-40
	3-й	15-25	440-560	32-40
Тренировочный	1-й	40-45	1000-1200	80-90
	2-й	55-70	1450-1650	110-120
	3-й	70-80	1850-2050	170-190
	4-й	80-90	2150-2350	210-230
	5-й	90-110	2700-3000	280-320

Таблица 3.9.

Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	до 1 года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет		
		2-й	3-й		3-й	4-й	5-й
количество часов в неделю	6	8		12	18		
общее количество часов в год	276	368		552	828		

С развитием спорта (рост результатов, расширение круга участников соревнований и увеличение конкуренции между ними) повышаются требования к подготовленности спортсменов из-за усложнения процесса адаптации организма к экстремальным и стрессовым воздействиям. Ведь нагрузки включают физическое и нервное напряжение, связанное с деятельностью спортсменов и определяются величиной (объемом и интенсивностью) воздействий на организм. При этом определение нагрузки с учетом лишь ее двигательной стороны недостаточно для успешного управления подготовленностью фехтовальщиков. Ведь переживания, эмоциональность спортивной деятельности, волевые и моральные напряжения, сенсорная напряженность являются психической составляющей нагрузки. В значительной степени она регулирует и воздействие физических нагрузок на организм спортсмена.

На основе анализа опыта подготовки фехтовальщиков высшей квалификации разработана примерная оценочная шкала, позволяющая распределить специализированные упражнения по степени их воздействия на психическую напряженность деятельности спортсменов.

Таблица 3.10.

Психическая напряженность деятельности спортсмена при выполнении специализированных упражнений различной направленности

Группы упражнений	Наименование упражнений	Степень психической напряженности при выполнении упражнений (в условных баллах)
I группа	Бои в ответственных соревнованиях	7-10 баллов
II группа	Тренировочные бои на результат и бои в подводящих соревнованиях	6-8 баллов
III группа	Учебные бои, парные упражнения на действия с выбором, индивидуальные уроки у тренера, спортивные игры	4-6 баллов
IV группа	Парные упражнения на обусловленные действия	3-4 балла
V группа	Упражнения в самостоятельном выполнении приемов на подсобных снарядах, у зеркала, имитация боевых действий, бои с тенью, утренняя гигиеническая гимнастика, разминка, упражнения в совершенствовании физических качеств	1-3 балла

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.



Таблица 3.11.

## Организация тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
2.6.	Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд	До 21 дня и не более двух раз в год	-	В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд

#### Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Проблемы формирования состава соревновательной деятельности и оптимизации методики технико-тактического совершенствования являются актуальными по ряду объективных причин, связанными с существенными нововведениями в правила соревнования, приведшими к внешне выражаемым изменениям в особенностях применения средств единоборства.

Основным источником получения современного материала для определения адекватных инновационных путей в методике тренировки фехтовальщиков служит соревновательная деятельность в избранном виде спорта.

Изучая соревновательную деятельность квалифицированных фехтовальщиков, обращают внимание на изменчивость показателей применения спортсменами главных средств единоборства и состава ошибок, допускаемых при их реализации в условиях протекания соревновательного поединка.

Анализ боевой деятельности фехтовальщиков свидетельствует, что атаки находят самое широкое применение и вносят наиболее существенный вклад в общую успешность соревновательной деятельности в сравнении с другими средствами ведения поединков, являясь при этом весьма эффективными боевыми действиями. Их высокая результативность обусловлена особенностями фехтования, в котором атакующий имеет больше шансов на успех. Основной причиной нерезультативного применения атакующих действий является неадекватный выбор спортсменами направления нападения в завершающей части. Объективно лимитированные пространственные и временные характеристики нападений, при острой конфликтной борьбе с противником за дистанцию, во многом обуславливают данное положение.

С наибольшими объемами применяются простые атаки, их невысокая результативность связана с простотой предугадывания противником финала нападения.

Основной причиной нерезультативного применения простых атак является неадекватный выбор спортсменами направления нападения в завершении атаки. Атаки с финтами, с действием на оружие и комбинированные (последние используются крайне редко), имеющие более сложную двигательную структуру, выполняются с объемом немногим менее 30% от общего числа атакующих действий. Причем наиболее результативны атаки с действием на оружие, где основной причиной нерезультативного применения является тактически неадекватный выбор спортсменами направления нападения в завершении атаки. Атаки с финтами имеют достаточно высокую результативность, однако, ужесточение требований правил соревнований к временному опережению противника встречным нападением привело к тому, что при их выполнении стали превалировать временные ошибки.

Вместе с тем, для фехтовальщиков типично выполнение основных атак, отличающихся своей низкой результативностью.

Средствами противодействия атакам являются защиты с ответами и контратаки. При этом очевиден приоритет использования защит 24,2%, при результативности 36,6%. Основной причиной их нерезультативного применения является неадекватное определение направления нападения противника (75%). Что обусловлено объективными трудностями эффективной реализации защит в фехтовании, связанными с наличием большой поражаемой поверхности и вариативными способами достижения победы (ударом или уколом), при высочайшей скорости взаимодействия спортсменов на относительно небольшой дистанции.

Исключительно высока результативность ответов и контрответов, связанная с объективными трудностями противодействия им (крайне малая дистанция, позволяющая нанести простой ответ, необходимость атакующему преодолеть инерцию движения вперед и переключиться от нападения к парированию ответа). Успешно выполнив защиту, спортсмен значительно снижает степень тактической неопределенности боевой ситуации для выбора способа собственного действия. Главенствующей ошибкой при реализации ответов также является неадекватный выбор направления нападения (84,6%).

Контратаки выполняются значительно реже (17,5%) и с низкой результативностью.

Основной причиной нерезультативного применения контратак, является их тактическая неадекватность (83,8%), что связано с неправильной оценкой спортсменом складывающейся ситуации, при преднамеренном характере их применения.

Объем применения контрзащит 2,5% с контрответами 0,8% в боевом арсенале квалифицированных фехтовальщиков на саблях незначителен. Основной причиной нерезультативного применения контрзащит, являются временные ошибки (54,8%).

Результативность контрответов очень высокая (94%).

Ремизы выполняются редко (0,6%) и весьма результативно 75,3%. Основной причиной нерезультативной реализации ремизов (83,6%), является их тактическая неадекватность, так как более 90% всех ответов в поединках квалифицированных фехтовальщиков являются простыми по способу и однотипными по выполнению.

Таблица 3.12.

Показатели применения главных средств единоборства (%)

Боевые действия	Показатели		Состав ошибок			
	Объем	Результативность	Тактически неадекватные применения действия	Неадекватный выбор направления нападения	Временные	Технический брак
Атаки	45,5	69,5	-	64,9	17,2	17,9
	17,5	18,2	83,8	6,7	8,9	0,6
Защиты	24,2	36,6	-	75,0	15,1	9,9
Ответы	8,9	88,3	-	84,6	15,4	-
Контрзащиты	2,5	35,4	-	35,4	54,8	9,8
Контрответы	0,8	94	-	98,2	1,8	-
Ремизы	0,6	75,3	83,6	16,4	-	-

Таблица 3.13.

Показатели применения атак с учетом способа их выполнения (%)

Способ выполнения атак	Показатели		Состав ошибок		
	Объем	Результативность	Неадекватный выбор направления нападения	Временные	Технический брак
Просто	70,6	68,4	77,9	1,6	20,5
С финтом	25,4	71,7	26,8	63,4	9,8
С действием на оружие	2,9	88,2	52,2	-	48,8
Комбинированно	1,1	33,3	52,3	48,7	-

Таблица 3.14.

Показатели применения атак с учетом момента начала взаимодействия с противником (%)

Тактические разновидности атак	Показатели		Состав ошибок		
	Объем	Результативность	Неадекватный выбор направления	Временные	Технический брак

			нападения		
Основные	70,9	63,4	70,9	10,2	18,9
Повторные	2,3	84,6	1,9	98,1	-
Ответные	18,7	79,4	27,3	59,1	13,6
На подготовку	8,1	95,6	98,4	1,6	-

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля, в соответствии с Программой – обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся фехтованием на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

общая посещаемость тренировок;

уровень и динамика спортивных результатов;

участие в соревнованиях;

нормативные требования спортивной классификации;

теоретические знания адаптивного и параолимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» применяются требования к спортивным результатам, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), которая является нормативным правовым документом в области физической культуры и спорта, определяющим

требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации.

Таблица 4.1.

## Общая физическая подготовка (девушки)

группа	высота выпрыгивания (см)	прыжок в длину с места (м)	тройной прыжок с места (м)	бег 20 м (с)	кистевая динамометрия (кг)	Челночный бег 4x5 м (с)	Челночный бег 4x15 м (с)	Бег «челноком» в теч. 1 мин на отрезке 20 м (кол-во раз)
НП до года	21,3	1,6	4,8	4,4	18,9	9,3	16,2	10,4
НП св. года	22,7	1,7	5,1	4,2	21,6	8,8	16,1	10,7
ТГ до 2х лет	24,1	1,8	5,4	4,2	24,3	8,5	16,0	11,0
ТГ св. 2х лет	28,6/ 30,0	1,9/ 1,9	5,5/ 5,8	4,0/ 3,9	25,0/ 29,0	8,3/ 8,0	15,9/ 15,7	11,3/ 11,6

Таблица 4.2.

## Специальная физическая подготовка (девушки)

группа	Передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	Атака уколom в мишень с выпадом (с)	Атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	Атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)	Атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок и выпад в теч. 1 мин (кол-во раз)
ТГ до 2х лет	4,9	5,8	0,7	1,15	24,3	8,5
ТГ св. 2х лет	4,9/ 4,7	5,7/ 5,6	0,7/ 0,7	1,16/ 1,2	25,0/ 29,0	8,3/ 8,0



Таблица 4.3.

## Общая физическая подготовка (юноши)

группа	высота выпрыгивания (см)	прыжок в длину с места (м)	тройной прыжок с места (м)	бег 20 м (с)	кистевая динамометрия (кг)	Челночный бег 4x5 м (с)	Челночный бег 4x15 м (с)	Бег «челноком» в теч. 1 мин на отрезке 20 м (кол-во раз)
НП до года	24,6	1,7	4,9	4,4	25,5	8,6	16,1	10,5
НП св. года	25,0	1,8	5,3	4,2	26,0	8,3	16,0	10,8
ТГ до 2х лет	25,4	1,9	5,7	4,0	26,5	8,0	15,9	11,1
ТГ св. 2х лет	25,8/ 30,6	2,0/ 2,1	5,7/ 6,1	3,9/ 3,8	27,0/ 32,0	7,6/ 7,5	15,8/ 15,3	11,4/ 11,7

Таблица 4.4.

## Специальная физическая подготовка (юноши)

группа	Передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	Атака уколом в мишень с выпадом (с)	Атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	Атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)	Атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок и выпад в теч. 1 мин (кол-во раз)
ТГ до 2х лет	5,4	5,8	0,7	1,2	2,2	15
ТГ св. 2х лет	4,7/ 4,4	5,4/ 5,1	0,7/ 0,6	1,2/ 1,1	2,3/ 2,1	15/ 16

## Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

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

Основные требования к контролю:

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

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся фехтованием. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

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

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

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

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

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

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

Дипломы и награды являются стимулирующим компонентом в процессе обучения и подвигают многих продолжить своё обучение в специализированных учреждениях: соответствующих факультетах вузов.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации (требования для ССМ) обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Требования к результатам освоения Программы

Для оценки эффективности освоения Программы применяются критерии:

на этапе начальной подготовки:

стабильность состава занимающихся;

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

уровень освоения основ техники в фехтовании.

на тренировочном этапе:

состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;

динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;

результаты участия в спортивных соревнованиях.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой и индивидуальным планом подготовки;

динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

перевод (зачисление) занимающихся из ДЮСШ по фехтованию в организацию другого вида (УОР).

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

история развития избранного вида спорта;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, правила по фехтованию, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;

федеральный стандарт спортивной подготовки по фехтованию; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;  
необходимые сведения о строении и функциях организма человека;  
гигиенические знания, умения и навыки;  
режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;  
основы спортивного питания;  
требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;  
требования техники безопасности при занятиях велоспортом-шоссе.

В области общей и специальной физической подготовки:  
освоение комплексов физических упражнений;  
развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по фехтованию;  
укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:  
овладение основами техники и тактики в фехтовании;  
приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;  
повышение уровня функциональной подготовленности;  
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;  
выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по фехтованию.

В области других видов спорта и подвижных игр:  
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;  
умение развивать профессионально необходимые физические качества в фехтовании средствами других видов спорта и подвижных игр;  
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;  
навыки сохранения собственной физической формы.

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Нормативные документы

ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12г.  
ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.07г.  
Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам (Приказ Минспорта России № 730 от 12.09.13г.)  
Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фехтование (Приказ Минспорта России №123 от 14.02.13г.)  
Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Приказ Министра спорта России от 12.05.14г.)  
Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта России №731 от 12.09.13г.)  
Правила соревнований по фехтованию.

### Учебно-методическая литература

Бычков Ю.М. Новое в технике передвижения фехтовальщиков // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 11. – С. 28-29.  
Бычков Ю.М., Войтов В.Г., Павлов А.И. Характеристика процессов мышления и воображения в системе тактического взаимодействия в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 64-70.  
Войтов В.Г. Классификационная проблема тактики спортивного фехтования // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 34-35.  
Войтов В.Г. Обобщающая модель продуцирования тактического действия в спортивном фехтовании // Теория и практика физической культуры. -2004. -№ 9. -С. 32-34.  
Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие / Е.Н.Гогунов, Б.И.Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.  
Дементьев В.Л., Михайлина О.С. Психомоторика и свойства высшей нервной деятельности как фактор тактико-технической успешности в соревновательной деятельности единоборцев //Актуальные проблемы спортивных единоборств / Составители: проф. Б.А. Подливаев, проф. И.Д. Свищев. – М.: Спорт УниверПресс. \_Вып.6. –2003.- С 97-103.  
Лапшин А.В, Средства ведения поединков и основы технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиц на саблях: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.,2003. – 23 с.  
Павлов А.И., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Специальные тактические умения, обеспечивающие решение задач подготавливающих действий в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 102-106.  
Павлов А.И., Войтов В.Г. Определение понятия «спортивная тактика» // теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 20-21.  
Павлов А.И., Войтов В.Г., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Принципы формирования состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 88-94.  
Павлов А.И., Войтов В.Г. Проблемы и направления оптимизации состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании: Сб. науч. тр. –Смоленск: СГИФК, 2000. –С. 98-103.

Спортивная метрология: Учебн. / под ред. Ю.И.Смирнова, М.М.Полявщикова. – М.: Академия, 2000. – 228 с. 119

Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. - М.:

СпортАкадемПресс, 2001. – 124 с.

Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -144 с.

Эстрина И.А. Техничко-тактические показатели применения средств ведения боя фехтовальщиками высшей квалификации в официальных многоступенчатых соревнованиях // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов спортивных резервов: Матер. науч.- практ. конф. – Ч.2. \_ М.: ВНИИФК, 1990. –С. 331-332.

#### Перечень Интернет-ресурсов

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

[http://www.rusfencing.ru//](http://www.rusfencing.ru/) - Федерация фехтования России

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет