|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»****Министр молодежной политики, спорта****и туризма****Саратовской области****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Б. Бриленок** |  | **«УТВЕРЖДАЮ»****Директор** **ГБОУДОД СОСДЮСШОР фехтования****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Литвинова** |
| **«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г.** |  | **«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г.** |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

 **в соответствии с Федеральными государственными требованиями по спортивным единоборствам**

**Государственного бюджетного образовательно учреждения дополнительного образования детей «Саратовская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию им. Г. И. Шварца»**

**на 2015-2016 гг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разработчик программы:**инструктор-методистЖабкин Никита Анатольевич |  | **Рецензенты:*****Сисикин Юрий Федорович –*** заместитель директора ГБОУДОД СОСДЮСШОР фехтования по спортивной работе, заслуженный мастер спорта по фехтованию***Петелин Игорь Вадимович –*** Председатель СРОО «Федерация фехтования Саратовской области», заслуженный работник физической культуры РФ |

**Саратов - 2014 год**

Оглавление

[Пояснительная записка 3](#_Toc413229741)

[Длительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, минимальное и максимальное количество воспитанников в группах на этапах подготовки 7](#_Toc413229742)

[I. Учебный план 9](#_Toc413229743)

[Продолжительность и объемы реализации программы 9](#_Toc413229744)

[Рекомендуемый объем тренировочной нагрузки по разделам обучения 9](#_Toc413229745)

[Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в фехтовании 10](#_Toc413229746)

[Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта фехтование 10](#_Toc413229747)

[Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения 10](#_Toc413229748)

[Объем индивидуальной подготовки 11](#_Toc413229749)

[II. Методическая часть 12](#_Toc413229750)

[Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки 12](#_Toc413229751)

[Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки 16](#_Toc413229752)

[Этап начальной подготовки 17](#_Toc413229753)

[Тренировочный этап 19](#_Toc413229754)

[Этап совершенствования спортивного мастерства 22](#_Toc413229755)

[Рекомендуемый учебный план по теоретической подготовке юных фехтовальщиков 23](#_Toc413229756)

[Требования техники безопасности в процессе реализации Программы 25](#_Toc413229757)

[Объем максимальных тренировочных нагрузок 26](#_Toc413229758)

[Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки 26](#_Toc413229759)

[Предельные тренировочные нагрузки 26](#_Toc413229760)

[Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок 26](#_Toc413229761)

[III. Система контроля и зачетные требования 27](#_Toc413229762)

[Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы 27](#_Toc413229763)

[Нормативы ОФП и СФП 27](#_Toc413229764)

[Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки воспитанников, методические указания по организации тестирования 29](#_Toc413229765)

[Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся 31](#_Toc413229766)

[Требования к результатам освоения программы 32](#_Toc413229767)

[Информационное обеспечение 35](#_Toc413229768)

# Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530), Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: формирования и развития творческих и спортивных способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном отношении.

В данной программе рассматривается процесс подготовки и обучения детей фехтованию в рамках системы многолетней подготовки.

Фехтование относиться к спортивным единоборствам. В поединке единовременно участвуют два человека. Данный вид спорта подразделяется на 3 вида оружия – рапира, шпага, сабля, которые имеют свои отличительные особенности в методике ведения боя и преподавания.

***Фехтование на рапирах***

Рапира спортивная — колющее оружие с клинком четырёхгранного сечения длиной от 90 до 110 см и массой 500 г, кисть руки защищена круглой металлической га́рдой диаметром 12 см.

Мужчины и женщины соревнуются на рапирах в отдельных турнирах. Пружина в наконечнике рапиры настраивается на давление в 500 г. Кроме того, аппарат, фиксирующий уколы, не регистрирует касания продолжительностью менее 0,025 сек. Другие уколы аппарат фиксирует. Засчитываются действительными лишь уколы, нанесенные в металлизированную куртку (электрокуртку).

Поражаемая поверхность на фехтовальщике закрыта металлизированной курткой, укол в которую регистрируется цветной лампой на аппарате. Уколы в области, не закрытые металлизированной курткой, регистрируются белой лампой и считаются недействительными.

Бой в фехтовании на рапирах сформировался на основе исторического развития холодного оружия. Поскольку первоначально рапира в основном использовалась при обучении фехтованию и было важно научить фехтовальщика не только атаковать, но и защищаться, то учитель задавал условия схватки. Поэтому основное современное правило определяет, что атака противника должна быть отражена прежде, чем начато ответное действие (правота атаки). Приоритет действия переходит от одного фехтовальщика к другому после активного действия на оружие соперника своим оружием (правота защиты).

***Фехтование на шпагах***

Шпага спортивная — колющее оружие, длиной 110 см и массой до 770 г(некоторые спортсмены используют утяжеленные клинки), гибкий стальной клинок трёхгранного сечения, кисть руки защищена круглой гардой диаметром 13,5 см.

В боях на шпагах мужчины и женщины соревнуются в отдельных турнирах. Наконечник нуждается в давлении на него, по крайней мере, в 550 г, чтобы включился регистрирующий аппарат. Уколы наносятся во все части тела спортсмена, кроме затылка. Оружие и фехтовальная дорожка изолированы от аппарата, и укол в них не регистрируется. В отличие от фехтования на рапирах, спортсменам разрешено сталкиваться друг с другом.

***Фехтование на саблях***

Сабля спортивная — рубяще-колющее оружие для спортивного фехтования с клинком трапециевидного сечения длиной до 105 см, массой 500 г из стали, с гардой специальной формы, защищающей кисть сверху и спереди при направлении клинка вверх.

Удары и уколы наносятся во все части тела фехтовальщика выше талии, включая руки (до запястья) и маску. Поражаемая поверхность закрыта защитной одеждой с серебряной стружкой, в то время как маска также находится в электрическом контакте с курткой. Удар и укол фиксируются цветной лампой на аппарате.

Бой на саблях отчасти является похожим на фехтование на рапирах. Те же основные правила определения победителя в схватке, где атакующий имеет преимущество перед контратакующим при одновременно нанесённых ударах или уколах. Фехтовальная фаза развивается от атаки к парированию и попытке нанесения ответа, переходом приоритета действия от одного фехтовальщика к другому. Главное же отличие в том, что саблей на практике наносят преимущественно удары, а не уколы, защититься от первых сложнее, и бой становится гораздо более динамичным.

Изучение 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 спортсмены 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 подготовка детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению многих разделов фехтования. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетнего плана тренировки, в целях систематизации содержания процесса, необходимо разделить его на возрастные ступени, в том число первые две - на части в случае раннего начала регулярных занятий (9 лет).

Оценивая распределение средств фехтования по годам подготовки, 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.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки детей всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При обучении фехтованию в Учреждении устанавливаются следующие этапы:

• Этапа начальной подготовки - продолжительностью 3 года

• Тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), состоящего из периодов базовой подготовки и спортивной специализации продолжительностью 2 года каждый.

• Этапа совершенствования спортивного мастерства - продолжительностью 2 года

Основной целью Учреждения является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

В группах начальной подготовки тренировочный процесс преимущественно направлен на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации, направленность.

На тренировочном этапе планомерное повышение уровня подготовленности занимающихся требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок.

В фехтовании выраженная динамичность структуры подготовки проявляется только на 3-4 году тренировочного этапа. Учитывая значимость технической подготовки, допускается варьирование продолжительности микро- и мезоциклов, а также значительное расширение арсенала вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки. Однако при этом необходимо учитывать, что данный период является ключевым для подготовки на последующих этапах, поскольку на тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма.

Всестороннее развитие физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств, а также особенностей спортивной специализации обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более сложные задачи. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности.

Зачисление в Учреждение производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений. Зачисление на определенный этап подготовки, перевод воспитанников в группу следующего этапа подготовки производится по приказу руководителя (директора) Учреждения на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Минимальный возраст зачисления детей на программу определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» и составляет 9 лет.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно, не позднее 15 февраля текущего года.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе подготовки, но не более одного раза. Отдельные дети, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

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 по Программе составляет 9 лет.

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

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

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

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

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп и объем предельных тренировочных нагрузок указаны в Таблице 1.

**Таблица 1**

## Длительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, минимальное и максимальное количество воспитанников в группах на этапах подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Период подготовки (лет)** | **Минимальный возраст для зачисления (лет)** | **минимальное количество воспитанников в группах (чел.)** | **максимальное количество воспитанников в группах (чел.)** |
| Начальнойподготовки | 1й год | 9 | 10 | 25 |
| 2-3й год | 10-12 | 10 | 20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Период базовой подготовки (1,2 год) | 11-13 | 4 | 14 |
| Период спортивной специализации (3,4 год) | 13-14 | 4 | 12 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 1й год | 15-17 | 1 | 10 |
| 2й год | 17-18 | 1 | 10 |

С учетом специфики данного вида спорта определяются следующие особенности 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;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фехтование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся, определяются в соответствии с этапом подготовки. Ровно как и требования к индивидуальной спортивной подготовке, выполнение которых определяется успешностью сдачи контрольно-переводных нормативов, установленных индивидуально для каждого года.

# I. Учебный план

## Продолжительность и объемы реализации программы

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, который ежегодно утверждается руководителем Учреждения.

Весь период обучения разделен на три основных этапа подготовки, общей продолжительностью 9 лет. Он состоит из:

* Этапа начальной подготовки - продолжительностью 3 года
* Тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), состоящего из периодов базовой подготовки и спортивной специализации продолжительностью 2 года каждый.
* Этапа совершенствования спортивного мастерства - продолжительностью 2 года

Продолжительность годового цикла составляет 52 недели (46 недель тренировочный цикл + 6 недель самостоятельная подготовка).

## Рекомендуемый объем тренировочной нагрузки по разделам обучения

**Таблица 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел обучения** | **НП 1г.** | **НП 2г.** | **НП 3г.** | **Т** **1г.** | **Т** **2г.** | **Т** **3г.** | **Т****4 г.** | **ССМ 1г.** | **ССМ 2г.** |
| Общая физическая подготовка  | 37 | 42 | 42 | 62 | 62 | 94 | 94 | 125 | 125 |
| Специальная физическая подготовка  | 34 | 42 | 33 | 69 | 62 | 93 | 94 | 100 | 100 |
| Занятия избранным видом спорта (фехтованием)  | 144 | 208 | 208 | 293 | 300 | 431 | 430 | 599 | 599 |
| Теоретическая подготовка  | 22 | 21 | 21 | 31 | 31 | 47 | 47 | 62 | 62 |
| Технико-тактическая и психологическаяподготовка  | 25 | 41 | 50 | 75 | 75 | 131 | 131 | 175 | 175 |
| Занятия другими видами спорта и подвижными играми  | 19 | 21 | 21 | 31 | 31 | 47 | 47 | 62 | 62 |
| Самостоятельная работа | 31 | 41 | 41 | 63 | 63 | 93 | 93 | 125 | 125 |
| **часы в неделю** | **6** | **8** | **8** | **12** | **12** | **18** | **18** | **24** | **24** |
| **часы в год** | **312** | **416** | **416** | **624** | **624** | **936** | **936** | **1248** | **1248** |

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

Основными навыками, влияющими на подготовку и развитие фехтовальщика, являются: скорость, выносливость, инициативность, умение быстро подстраиваться и перестраиваться в ходе поединка. Поэтому для всестороннего развития занимающихся необходимо проводить различные спортивные игры, направленные на развитие физической силы и выносливости. Наиболее подходящими для фехтовальщиков являются: мини-футбол, гандбол, баскетбол, волейбол. Так же возможно применение элементов подготовки боксеров.

**Таблица 3**

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта фехтование**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

**Таблица 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел обучения** | **Этапы и годы подготовки** |
| **Этап начальной****подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной****специализации)** | **Этап совершенствования****спортивного мастерства** |
| **до 1****года** | **свыше года** | **до 2****лет** | **свыше 2 лет** | **1-й****год** | **2-й год** |
| **2-й** | **3-й** | **3-й** | **4-й** |
| Общая физическая подготовка (%)  | 10 - 12  | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 11 - 14  | 9,5 - 12,5 | 8-12  | 8 - 11  | 8-12  | 8-12  | 8-12  | 8-10  |
|  Занятия избранным видом спорта (фехтованием) (%) | 45 - 58  | 50- 62,5 | 50- 64  | 45 -53  | 45 - 54  | 45 - 57  | 50 - 59  | 50 -62,25  |
| Теоретическая подготовка (%)  | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 |
| Технико-тактическая и психологическаяподготовка (%)  | 8 - 12  | 10 –14  | 12 – 15  | 12 –15  | 14 – 15  | 14 – 15  | 14 – 15  | 13 - 15  |
| Занятия другими видами спорта и подвижными играми (%)  | 5-8  | 5-8  | 5-8  | 5-8  | 5-8  | 5-8  | 5-8  | 5-8  |
| Самостоятельная работа (%) | 9-10 | 9-10 | 9-10 | 9-10 | 9-10 | 9-10 | 9-10 | 9-10 |
| Медицинское обследование  | Не менее 2 раз в год |

**Объем индивидуальной подготовки**

Самостоятельная (индивидуальная) подготовка воспитанников осуществляется на всех этапах в летний период (6 недель). Объём подготовки составляет 10% от общегодового тренировочного плана.

# II. Методическая часть

## Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

Построение тренировки, включающее ее периодизацию в годичном цикле, целесообразно лишь для спортсменов с определившимися предпосылками к высоким достижениям. Для занимающихся фехтованием с 9-11 лет необходимость в периодизации обычно возникает в возрасте 15-16 лет. Однако при редко встречающихся исключениях возможно начинать периодизацию и с 14 лет.

Для фехтовальщиков 9-11 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий, преимущественно специализированного содержания, в течение 9-10 месяцев каждого года (сентябрь - май). При этом участие в трех тренировках в неделю (обычно через день) обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года должно быть предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

Содержание недельных циклов не следует изменять под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ технико-тактической подготовки. Вместе с тем в структуре тренировки, особенно во второй половине года, возможно использование боевой практики или средств физической подготовки в. течение одного тренировочного занятия в неделю или двухнедельного цикла.

Тренировка 13-14-летних фехтовальщиков строится также без периодизации годичного цикла при возможном увеличении количества занятий в неделю до 4-х. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или воскресенье. Вместе с тем при возросших нагрузках на специализированных тренировках за счет увеличения сложности упражнений и объемов боев становится необходимым планирование отдыха от занятий за день до официальных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке.

Желательным является двигательное совершенствование юных фехтовальщиков в летнее время (май-июль), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану.

Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для юных фехтовальщиков, планирующих свое участие в детских и кадетских официальных турнирах года. Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы территориальных и клубных сборных команд. Возникают подобные потребности обычно у квалифицированных юных фехтовальщиков начиная с возраста 15-16 лет при стаже занятий 4-5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;

- формирующий (соревновательный) период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;

- послесоревновательный (переходный) период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического и двигательного; потенциала.

Базовый период (продолжительность сентябрь-январь) может состоять из нескольких этапов:

- общеподготовительного (1,5-2 месяца);

- контрольно-подготовительного (1-1,5 месяца);

- интегральной подготовки (1 месяц);

- предсоревновательного (20-30 дней).

Общеподготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к преимущественному специализированию двигательных и психических качеств фехтовальщиков.

Технико-тактическое совершенствование направляется на улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

Контрольно-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований; в связи с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компонента их применения становятся предметом углубленного анализа.

В целях адаптации систем организма к нагрузкам в соревнованиях продолжается увеличение объемов и интенсивности боевой практики. Превалирует целенаправленное совершенствование тактических умений по подготовке и применению главных разновидностей действий в поединках, применение упражнений на повышение устойчивости к помехам от действий противника оружием. В условиях централизованной подготовки (на сборе) при построении тренировок (имея в виду прежде всего чередование нагрузок и отдыха) моделируются режимы деятельности в предстоящих соревнованиях.

Формирующий период (включающий февраль - апрель) состоит из восстановительного (0,5-1 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является обычно участие в первенствах кадетов и юниоров (чаще всего в конце февраля или начале марта), а для сильнейших спортсменов затем и мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиям.

Соревновательный этап отличается значительной интенсивностью боевой практики и индивидуальных уроков, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки.

Период послесоревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для фехтовальщиков с различным уровнем соревновательных достижений. В частности, юниоры 18-19 лет (как исключение и кадеты 16-17 лет), попавшие в составы различных сборных команд, продолжают в мае - июне специальные тренировки и участвуют в соревнованиях международного календаря.

Однако после окончания сезона подготовки к юниорским и кадетским чемпионатам практически всем квалифицированным юниорам обязателен первый восстановительный этап продолжительностью обычно две или три недели. Большинству же юных квалифицированных спортсменов, для которых в апреле - июне не предусматриваются крупные официальные соревнования, целесообразно продолжить технико-тактическое совершенствование, скорректированное по итогам выступлений в серии турниров прошедшего сезона.

В летние месяцы (июнь - август) для всей категории квалифицированных юных фехтовальщиков на первый план выдвигается проблема, повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительной этап).

Разделение годичного цикла на периоды и этапы во-многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Исключение составляют лишь первые несколько занятий годичного цикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку

Рациональное распределение соревнований в годичном цикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию, позволяет ускорить адаптацию организма к нагрузкам и повысить уровень технико-тактической подготовленности.

Учитывая необходимость участия квалифицированных фехтовальщиков в 15-20 соревнованиях в год, состоящих из 250-300 поединков, ведущее место в тренировке занимают:

- усовершенствование состава действий и тактических подготовки и применения их в поединках;

- специализирование проявлений двигательных и психических свойств спортсменов;

- индивидуализация технико-тактической подготовленности.

Непрерывность повышения уровня техники и тактики, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психической сферы достигается подбором микроциклов перед ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется установкам на успешное выступление. В случае необходимости возможна и коррекция объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

В недельных циклах моделируются условия крупных соревнований с обычной для них двухдневной (личные турниры) или трехдневной (личные и командные чемпионаты) продолжительностью.

Средства физической подготовки используются параллельно со специальными упражнениями. Служат они в этом случае преимущественно реабилитационным целям или предупреждению возможных перегрузок психической сферы фехтовальщика.

Графическое изображение годичного цикла напоминает холмообразно расположенную спираль, состоящую как бы из повторяющихся недельных циклов, а вершинами графика являются соревнования с Высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание недельных циклов при этом лимитируется продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению недельные циклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими.

Приближение условий тренировки к требованиям соревнований достигается многоярусностью построения занятий с перерывами для восстановления. Важно также изменять интенсивность упражнений и продолжительность частей занятий с непрерывной двигательной активностью. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых действий в уроке или парных упражнениях, которые по своей плотности должны моделировать или превышать требования к участнику соревнований.

Высокая моторная плотность тренировок и серий боев необходима для повышения недостающего им уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. В свою очередь, перерывы между частями занятий служат улучшению состояния занимающихся.

Высокоинтенсивные серии боев и части индивидуального урока воздействуют в основном на психическую сферу фехтовальщика, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем и надежности их проявлений быстрее достижимы благодаря ударным нагрузкам. Ибо чрезмерная длительность занятий вызывает монотонию и психические перегрузки.

Выделяется три разновидности недельных циклов:

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- послесоревновательный.

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение или снижение нагрузки. Так, при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразны большие тренировочные нагрузки, позволяющие поддерживать достигнутую тренированность.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих боев. В свободные дни фехтовальщики успешно используют индивидуальные уроки, самостоятельные и парные упражнения. Од-нако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность,

Послесоревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Таким образом, соревнования являются главным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных фехтовальщиков.

## Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

### Этап начальной подготовки

**Основная цель тренировки:** развитие физических возможностей, обучение основам техники фехтования.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

* недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
* возрастные особенности физического развития;
* недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:** подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники фехтования; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки.**

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что дети достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих уп­ражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий фехтованием.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, а у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Особенности тренировочного процесса.**

Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и за­креплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку.

**Методика контроля.**

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

**Участие в соревнованиях.**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

### Тренировочный этап

**Основная цель тренировки:** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом фехтования.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

* функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
* диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
* неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:** общеразвивающие упражнения, комплексы специально подготовленных упражнений, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, комплексы специальных упражнений из арсенала фехтования, подвижные и спортивные игры, уп­ражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах), изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** повторный, переменный, повторно- переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки.**

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 11-12 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

* позволяют учитывать индивидуальные особенности лиц, проходящих спортивную подготовку;
* по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
* локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
* способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
* позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
* помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

**Изучение и совершенствование техники фехтования.**

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При изучении техники следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в практике и как их исправлять.

**Методика контроля.**

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль лиц, проходящих спортивную подготовку за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности лица, проходящего спортивную подготовку, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма лица, проходящего спортивную подготовку, и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение фехтовальщика на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

**Преимущественная направленность тренировочного процесса:**

- совершенствование техники фехтования и специальных физических качеств;

- повышение технической и тактической подготовленности;

- освоение необходимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

- достижение спортивных результатов на уровне KMC.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства:

* зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;
* зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);
* зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание на этапе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

**Методика контроля.**

Контроль на используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

**Участие в соревнованиях.**

Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивного разряда КМС. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть тренировочные сборы.

**Таблица 5**

## Рекомендуемый учебный план по теоретической подготовке юных фехтовальщиков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание основных занятий** | **НП** | **ТГ** | **СС** |
| **До 1 года** | **Свыше года** | **До 2-х лет** | **Свыше 2-х лет** | **1-й год** | **2-й год** |
| **2-й** | **3-й** | **3-й** | **4-й** |
| 1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков | х |  | х |  | х |  |  |  |
| 2. Физическая культура и спорт в России |  |  |  | х |  |  | х |  |
| 3.История фехтования | х |  |  |  |  |  | х | х |
| 4.Фехтование как вид спорта |  | х |  |  |  |  | х |  |
| 5.Фехтование на рапирах | х | х |  |  |  | х | х | х |
| 6.Фехтование на шпагах | х | х |  |  | х |  | х | х |
| 7.Фехтование на саблях | х | х | х |  |  |  | х | х |
| 8.Техника фехтования | х | х | х | х |  |  | х | х |
| 9.Тактика фехтования | х | х | х | х |  |  | х | х |
| 10.Психограмма фехтования |  |  |  |  |  | х |  |  |
| 11.Двигательные и психические качества фехтовальщиков |  |  |  |  | х |  |  | х |
| 12.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок |  |  |  | х |  | х | х |  |
| 13.Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов |  |  |  |  |  |  | х | х |
| 14.Критерии оценки действий спортсмена в поединке |  |  | х |  | х |  | х | х |
| 15.Система соревнований |  |  | х | х |  |  |  | х |
| 16.Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования | х | х |  |  |  |  |  |  |
| 17.Обязательные требования к участникам соревнований |  | х |  | х |  | х |  | х |
| 18.Действия арбитра на фехтовальной дорожке | х |  | х |  |  |  |  |  |
| 19.Средства и методы восстановления |  |  |  |  | х |  |  | х |
| 20.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена |  | х |  | х |  |  | х |  |
| 21.Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж |  |  |  |  | х | х |  | х |
| 22.Анализ и коррекция тренировки |  |  |  |  | х |  | х | х |

## Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

1. На занятия допускаются лица годные по состоянию здоровья, имеющие спортивный инвентарь.

2. На конце клинка шпаги должен быть наглухо навинчен наконечник, который при встряхивании клинка не вибрирует и не имеет никаких движений.

3. Клинок, гарда, гайка не должны иметь заусениц, трещин.

4. Гарда не должна вибрировать при встряхивании клинка.

5. Рукоятка должна быть из лёгких эластичных материалов, не пачкать и не травмировать руки.

6. На тренировку на вооружённую руку нужно иметь кожаную или замшевую перчатку, закрывающую вход в рукав.

7. Все контакты с противником (отработка защит, приёмов, игра дистанцией и.т.д.) должны проводиться в маске.

8.Маски фехтовальщики снимают только после команды руководителя.

9. Бой начинается или заканчивается только по команде руководителя.

10. Нельзя: тренироваться без маски, с неисправным оружием, махать, колоть шпагой людей без средств защиты.

11.Запрещено: колоть в незащищённую маской голову, шею, а также в область половых органов и подмышечную впадину.

12. Нельзя наносить шпагой рубящие удары.

13. Нельзя использовать очень гибкий и эластичный клинок ввиду его неуправляемости, а также очень жёсткий, во избежание травматизма и причинении сильной боли противнику.

14. На тренировочные бои мужчины одевают раковину, женщины защиту груди или жёсткий бюстгалтер.

15. Во избежание растяжения связок перед началом тренировки нужно провести разминку и растяжку.

16. Не пользоваться не вооружённой рукой для схватывания или отбивания клинка.

17. При потере наконечника клинка шпаги необходимо прекратить бой или тренировку, дав условный сигнал противнику (постучать клинком о пол несколько раз).

18. Нельзя умышлено падать, колоть упавшего противника.

19. Нельзя пытаться фехтовать с людьми, не имеющими фехтовального опыта.

20. При заболевании, травме и других происшествиях сообщать руководителю.

## Объем максимальных тренировочных нагрузок

**Таблица 6**

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования****спортивного мастерства** |
| Год подготовки | До 1 года | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет | 1-й год | 2-й год |
| 2-й | 3-й | 3-й,4-й год |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | 24 | 24 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 936 | 1248 | 1248 |

**Таблица 7**

### Предельные тренировочные нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | НП1 | НП2 | НП3 | Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | ССМ1 | ССМ2 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 18 | 18 | 24 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 6-9 | 6-9 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 416 | 624 | 624 | 936 | 936 | 1248 | 1248 |

**Таблица 8**

**Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок**

в %

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | НП1 | НП2 | НП3 | Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | ССМ1 | ССМ2 |
| Общая физическая подготовка (%) | 12,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 11,0 | 10,0 | 8,0 | 11,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 8,0 | 8,0 |
| Занятия избранным видом спорта (фехтованием) (%) | 46,0 | 50,0 | 50,0 | 47,0 | 48,0 | 46,0 | 46,0 | 48,0 | 48,0 |
| Теоретическая подготовка (%) | 7,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 |
| Технико-тактическая и психологическая подготовка (%) | 8,0 | 10,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 | 14,0 |
| Занятия другими видами спорта и подвижными играми (%) | 6,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 |
| Самостоятельная работа | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 10,0 |

# III. Система контроля и зачетные требования

## Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

**Нормативы ОФП и СФП**

**Таблица 9**

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота**  | Бег 30 м  (не более 7 с) | Бег 30 м  (не более 7 с) |
| **Координация**  | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 17 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 17 с) |
| **Выносливость**  | Непрерывный бег в  свободном темпе 8 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин. |
| **Сила**  | Подтягивания на  перекладине - 3 раза | Подтягивания на  перекладине - 1 раз |
| **Силовая выносливость**  | Сгибание и  разгибание рук в  упоре лежа (не менее 10 раз) | Сгибание и  разгибание рук в  упоре лежа (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища  лежа на полу (пресс)  (не менее 10 раз) | Подъем туловища  лежа на полу (пресс)  (не менее 10 раз) |
| **Скоростно-силовые качества**  | Прыжок в длину с места  (не менее 1 м) | Прыжок в длину с  места  (не менее 1 м) |

**Таблица 10**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Общая физическая подготовка:**-высота выпрыгивания (см)-прыжок в длину с места (м)-тройной прыжок с места (м)-кистевая динамометрия (кг)-бег 20м\с-челночный бег 4х15 м\с-челночный бег 4х5 м\с-бег «челноком» в течении 1 мин. на отрезке 20 м (кол-во раз) | 25,31,95,626,84,015,18,011,1 | 22,61,85,321,24,016,18,111,0 |
| **Специальная физическая подготовка:**-передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)-передвижение шагом назад 15 м в боевой стойке (с)-атака уколом в мишень с выпадом (с)-атака уколом в мишень с шагом выпадом вперед (с)-атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад, скачек вперед и выпад (с)-атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижения – шаг вперед, скачек и выпад в течении 1 мин. (кол-во раз) | 5,46,00,71,22,315,2 | 5,08,90,71,22,314,5 |
| **Квалификационный норматив** | **Выполнить норматив 2 юношеского разряда** |

**Таблица 11**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| До 2-х лет | Свыше 2-х лет | До 2-х лет | Свыше 2-х лет |
| 3-й | 4-й | 3-й | 4-й |
| **Общая физическая подготовка:**-высота выпрыгивания (см)-прыжок в длину с места (м)-тройной прыжок с места (м)-кистевая динамометрия (кг)-бег 20м\с-челночный бег 4х15 м\с-челночный бег 4х5 м\с-бег «челноком» в течении 1 мин. на отрезке 20 м (кол-во раз) | 25,41,95,726,54,015,08,011,4 | 25,82,05,727,04,015,88,011,4 | 30,62,16,132,03,814,97,711,7 | 24,11,85,424,34,016,018,011,4 | 28,61,95,527,03,915,98,011,7 | 30,01,95,829,03,815,77,811,8 |
| **Специальная физическая подготовка:**-передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)-передвижение шагом назад 15 м в боевой стойке (с)-атака уколом в мишень с выпадом (с)-атака уколом в мишень с шагом выпадом вперед (с)-атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад, скачек вперед и выпад (с)-атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижения – шаг вперед, скачек и выпад в течении 1 мин. (кол-во раз) | 5,45,80,71,22,215,0 | 4,95,40,71,22,315,0 | 4,45,10,61,12,116,0 | 4,95,80,71,152,214,0 | 4,75,70,71,162,414,0 | 4,75,60,71,22,515,0 |
| **Квалификационный норматив** | **Выполнить I юнош. разряд** | **Выполнить II взр. разряд** | **Выполнить I взр. разряд** | **Выполнить I юнош. разряд** | **Выполнить II взр. разряд** | **Выполнить I взр. разряд** |

**Таблица 12**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

 **НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Общая физическая подготовка:**-высота выпрыгивания (см)-прыжок в длину с места (м)-тройной прыжок с места (м)-кистевая динамометрия (кг)-бег 20м\с-челночный бег 4х15 м\с-челночный бег 4х5 м\с-бег «челноком» в течении 1 мин. на отрезке 20 м (кол-во раз) | 37,02,36,840,03,614,47,411,9 | 30,92,05,934,03,715,57,811,9 |
| **Специальная физическая подготовка:**-передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)-передвижение шагом назад 15 м в боевой стойке (с)-атака уколом в мишень с выпадом (с)-атака уколом в мишень с шагом выпадом вперед (с)-атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад, скачек вперед и выпад (с)-атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижения – шаг вперед, скачек и выпад в течении 1 мин. (кол-во раз) | 4,15,00,51,01,516,6 | 4,65,00,61,11,816,8 |
| **Квалификационный норматив** | **КМС** |

**Таблица 13**

**Нормативные показатели уровня физической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование учебных групп по этапам подготовки** | **Количество упражнений** | **Оценка уровня физической и технической подготовленности и число принятых нормативов** |
| **Отлично** | **Удовлетворительно** | **Неудовлетворительно** |
| 1 | Начальной подготовки | 14 | 12 | 8 | 3 |
| 2 | Тренировочная | 14 | 12 | 10 | 4 |
| 3 | Совершенствования спортивного мастерства | 14 | 13 | 11 | 6 |

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки воспитанников, методические указания по организации тестирования**

Тестирование **общей физической подготовленности**, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

* Прыжки в высоту - измерение высоты выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой. На пролет гимнастической стенки крепится бумажная лента с разметкой от основания (0 см) до верхней точки (250 см) с точностью до 1 см. Занимающийся становится боком к разметке в основной стойке и по сигналу учителя выполняет прыжок. Оценивается высота выпрыгивания.
* Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Тестируемый встает у стартовой линии в изначальную позицию, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
* Тройной прыжок - прыгун бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения отмеченной пластилиновым валиком для фиксации "заступов", и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.
* Кистевая динамометрия - динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат.
* Бег на 20м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0.1 с.
* Челночный бег 4х15 м, 4х5м, в течении одной минуты на отрезке 20м - упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 15/5/20 м. По команде «МАРШ» пробежать до отметки, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще 4/максимум отрезков. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня **специальной физической подготовленности**:

- Передвижение шагами вперед/назад в боевой стойке – происходит на ровной поверхности, на дистанции 15м, в боевой стойке с имитацией выпада в окончании.

- Атака уколом в мишень с выпадом/с шагом и выпадом вперед/комбинацией передвижений – принимается в спортивном зале с ровной не скользящей поверхностью, на расстоянии 1м (в случае с шагом 1,5м, с комбинацией - 4м), со строгим соблюдением требований техники фехтования. Укол наносится по электронной или деревянной мишени.

За техникой исполнения упражнений следит тренер. Он же занимается фиксацией результатов контрольных испытаний.

## Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности фехтовальщиков и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Промежуточная аттестация проводится в ноябре-декабре месяце, согласно приказу руководителя Учреждения. В рамках данной аттестации принимаются все 14 упражнений предусмотренных данной программой. Результаты фиксируются тренером в журнале и сводной ведомости сдачи контрольно-переводных нормативов. Перевод спортсменов на следующий этап подготовки (год обучяения) происходит при условии выполнения ими нормативов ОФП и СФП, предусмотренных для каждого этапа и рассмотренных ранее, на оценку не ниже «удовлетворительно».

Выполнение контрольно-переводных нормативов спортсменом дает ему право претендовать на перевод на Программу спортивной подготовки в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по фехтованию.

## Требования к результатам освоения программы

Результатом освоения Программ по фехтованию 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;
* 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 фехтования, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по фехтованию; 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 пределов необходимой обороны;
* 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 способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике 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:***

* 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 психологических качеств;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по фехтованию.

***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 избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* навыки сохранения собственной физической формы.

***в области технико-тактической и психологической 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 адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
* умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
* умение концентрировать внимание в ходе поединка.

# Информационное обеспечение

1. Приказ Минспорта России от 14.02.2013 N 50 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование"
2. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 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"
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
5. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
6. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"
7. Всероссийский реестр видов спорта
8. Единая всероссийская спортивная классификация
9. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
10. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
11. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995
13. Фехтование: Соревновательные технологии и методики специальной тренировки / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рожкова, В.В. Шамис, С.Н. Колганов – М.: Человек, 2013. – 176 с.
14. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер – М.: Академический проект, 2007 – 232 с.
15. [www.rusfencing.ru](http://www.rusfencing.ru)
16. [www.fehtov.ru](http://www.fehtov.ru)