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

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

 **в соответствии с Федеральным стандартом**

**по виду спорта фехтование**

**ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«Саратовская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва**

**по фехтованию им. Г. И. Шварца»**

**на 2014-2016 гг**

**Саратов - 2014 год**

Оглавление

[Пояснительная записка 4](#_Toc387151032)

[I. Нормативная часть 7](#_Toc387151033)

[Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 8](#_Toc387151034)

[Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки 9](#_Toc387151035)

[Планируемые показатели соревновательной деятельности 9](#_Toc387151036)

[Перечень тренировочных сборов 10](#_Toc387151037)

[Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки 11](#_Toc387151038)

[Режим тренировочной работы 12](#_Toc387151039)

[Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 16](#_Toc387151040)

[Медицинские требования. 17](#_Toc387151041)

[Возрастные требования. 17](#_Toc387151042)

[Психофизические требования. 17](#_Toc387151043)

[Предельные тренировочные нагрузки 18](#_Toc387151044)

[Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 18](#_Toc387151045)

[Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 19](#_Toc387151046)

[**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки** 19](#_Toc387151047)

[**Обеспечение спортивной экипировкой** 20](#_Toc387151048)

[**Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование лицам, проходящим спортивную подготовку** 20](#_Toc387151049)

[Требования к количественному и качественному составу групп подготовки 22](#_Toc387151050)

[Объем индивидуальной спортивной подготовки 22](#_Toc387151051)

[Структура годичных циклов 22](#_Toc387151052)

[II. Методическая часть 26](#_Toc387151053)

[Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 26](#_Toc387151054)

[Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 27](#_Toc387151055)

[**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в разбивке на этапы подготовки** 27](#_Toc387151056)

[Планирование спортивных результатов 33](#_Toc387151057)

[Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле 34](#_Toc387151058)

[Оперативное планирование 35](#_Toc387151059)

[Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 35](#_Toc387151060)

[Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки 36](#_Toc387151061)

[Этап начальной подготовки 36](#_Toc387151062)

[Тренировочный этап 39](#_Toc387151063)

[Этап совершенствования спортивного мастерства 42](#_Toc387151064)

[Этап высшего спортивного мастерства 43](#_Toc387151065)

[Рекомендации по организации психологической подготовки 44](#_Toc387151066)

[Планы применения восстановительных средств 50](#_Toc387151067)

[**Восстановительные средства и мероприятия** 52](#_Toc387151068)

[Планы антидопинговых мероприятий 54](#_Toc387151069)

[Планы инструкторской и судейской практики 54](#_Toc387151070)

[III. Система контроля и зачетные требования 56](#_Toc387151071)

[Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 56](#_Toc387151072)

[**Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта фехтование** 56](#_Toc387151073)

[Требования к результатам реализации Программы 56](#_Toc387151074)

[**Целевые индикаторы выполнения программы спортивной подготовки на 2014-16 годы** 57](#_Toc387151075)

[Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля 58](#_Toc387151076)

[**Нормативы ОФП и СФП** 59](#_Toc387151077)

[Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования 62](#_Toc387151078)

[**Комплексы контрольных упражнений** 62](#_Toc387151079)

[**Методы и организация медико-биологического обследования** 63](#_Toc387151080)

[Информационное обеспечение 67](#_Toc387151081)

# Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе Приказ Минспорта России от 14.02.2013 N 50 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование" (Зарегистрировано в Минюсте России 19.04.2013 N 28227), с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В данной программе рассматривается тренировочный процесс по фехтованию в рамках системы многолетней спортивной подготовки.

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 спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов 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 осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства; и три дисциплины: шпага, сабля, рапира. 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 юного спортсмена 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 спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма.

Всестороннее развитие физических качеств юных спортсменов, 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. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности.

На этапе высшего спортивного мастерства решаются задачи связанные непосредственно с исполнением календарного плана сборной команды России. При этом основную роль играют участие спортсмена в тренировочных сборах и соревнованиях в составе сборной команды или выполнения плана по попаданию в ее состав. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств, а так же большем количестве соревнований и тренировочных сборов.

# Нормативная часть

В данной программе выделены 4 этапа многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку – этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства; по трем дисциплинам: шпага, сабля, рапира.

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 спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной 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 спортивной подготовки определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» и составляет 9 лет.

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

Весь период подготовки разделен на три основных этапа, общей продолжительностью 10 лет, и этап высшего спортивного мастерства, на котором спортсмен прибывает постоянно при условии сохранения или улучшения результата.

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

**Таблица 1**

## Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Период подготовки (лет)** | **Минимальный возраст для зачисления (лет)** | **Наполняемость групп (чел.)** | **Максимальная наполняемость групп (чел.)** |
| Начальнойподготовки | До года | 9 | 14-16 | 25 |
| Свыше года | 10-12 | 12-14 | 25 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До 2х лет | 11-13 | 10-12 | 20 |
| Свыше 2х лет | 13-14 | 8-10 | 20 |
| Совершенствования спортивного мастерства | до одного года | 15-17 | 4-8 | 14 |
| свыше одного года | 17-18 | 4-6 | 10 |
| Высшего спортивного мастерства | Весь период | 18-20 | 2-4 | 4 |

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития 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 лиц, проходящих спортивную подготовку.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, 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, исполнением индивидуальных планов и плана соревновательной деятельности.

**Таблица 2**

## Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды спортивной****подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной****подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной****специализации)** | **Этап совершенствования****спортивного мастерства** |
| **до 1****года** | **свыше года** | **до 2****лет** | **свыше 2 лет** | **до 1****года** | **свыше года** |
| **2-й** | **3-й** | **3-й** | **4-й** | **2-й** | **3-й** |
| Общая физическая подготовка (%)  | 17 - 22  | 12,5- 18,5 | 14,5 - 18  | 11 -15  | 9 - 12  | 8 - 12  | 8,5 -11  | 7 - 9  | 6,5 - 8  |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 11 - 14  | 9,5 - 12,5 | 5,5 - 7,5  | 8 - 11  | 8,5 - 9,5  | 6,5 - 8,5  | 5 - 7 | 4 - 6  | 4 - 6  |
| Технико-тактическаяподготовка (%)  | 47 - 58  | 52,5- 62,5 | 54,5 - 64  | 49 -53  | 48 - 54  | 48 - 57  | 55 - 59  | 54,5 -62,25  | 55,5 - 63  |
| Теоретическая подготовка (%)  | 3,5 - 5  | 2 - 3,5  | 2 - 3,5  | 2,5 - 4  | 1,5 - 2,25  | 1,5 - 2,5  | 2 - 3 | 1,5 - 3,5  | 1 - 2  |
| Контрольно- переводные испытания (%)  | 1 - 1,5  | 1 - 1,5  | 1 - 1,5  | 0,5 - 1,5  | 0,5 - 1  | 0,25 - 1  | 0,25 - 1  | 0,25 -0,75  | 0,25 - 1  |
| Контрольные соревнования (%)  | 8 - 12  | 10 -14  | 12 - 16  | 12 -16  | 14 - 17  | 15 - 16,5  | 14 - 18  | 13 - 16  | 14 - 18  |
| Инструкторская и судейская практика (%)  | -  | -  | -  | 0,25- 0,5  | 0,25 - 0,5  | 0,25 - 0,5  | 0,25 - 0,5 | 0,25 -0,5  | 0,25 - 0,5  |
| Восстановительные мероприятия (%)  | -  | -  | -  | 6,5 - 9,25 | 10 - 12  | 10 - 13,5  | 6 - 9 | 9 - 12,5  | 9 - 11  |
| Медицинское обследование  | Не менее 2 раз в год |

**Таблица 3**

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Соревновательная****нагрузка** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **этап начальной****подготовки** | **тренировочный****этап (этап спортивной****специализации)** | **этап****совершенствования спортивного мастерства** |
| **до 1****года** | **свыше года** | **до****2-х****лет** | **свыше 2-х лет** | **до 1****года** | **свыше года** |
| **2-й****год** | **3-й****год** | **3-й****год** | **4-й****год** | **2-й****год** | **3-й****год** |
| Количество соревнований  | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 |
| Количество дней соревнований  | 2 | 4 | 6 | 11 | 14 | 14 | 16 | 16 | 20 |
| Количество тренировочных боев  | 170-230 | 440-560 | 750-850 | 1450-1650 | 1850-2050 | 2150-2350 | 2700 -3000 | 3100 -3400 | 3500 -3700 |
| Количество боев в соревнованиях  | 24 -30 | 32-40 | 40-50 | 110-120 | 170-190 | 210-230 | 280 -320 | 300 -360 | 360 -440 |

**Таблица 4**

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам  спортивной подготовки (количество дней)** | **Оптимальное  число участников сбора** |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Тренировочный  этап (этап спортивной специализации)** | **Этап начальной подготовки** |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям  | 21 | 21 | 18 | - |  Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку  |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России  | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям  | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации  | 14 | 14 | 14 | - |
| **2. Специальные тренировочные сборы** |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке  | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы  | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования  | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период  | - | - | До 21 дня  подряд и  не более  двух  сборов в  год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки  | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

**Таблица 5**

## Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования****спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| Год подготовки | До 1 года | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет | До 1 года | Свыше года | 1-й |
| 2-й | 3-й | 3-й | 4-й | 2-й | 3-й |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 24 | 28 | 32 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 | 1456 | 1664 |

## Режим тренировочной работы

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 (июнь - август), 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 поедин-ков 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.

## Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

### Медицинские требования.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по фехтованию и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводиться углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе ГУЗ «ОВФД».

### Возрастные требования.

**Таблица 6**

**Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Период подготовки** | **Год подготовки** | **Минимальный возраст для зачисления** |
| **НП** | 1-й | 9 лет |
| 2-й | 10-12 лет |
| 3-й | 10-12 лет |
| **Т** | 1-й | 11-13 лет |
| 2-й | 11-13 лет |
| 3-й | 13-14 лет |
| 4-й | 13-14 лет |
| **ССМ** | 1-й | 15-17 лет |
| 2-й | 17-18 лет |
| 3-й | 17-18 лет |
| **ВСМ** | - | 18-20 лет |

### Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

**Таблица 7**

## Предельные тренировочные нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | НП1 | НП2 | НП3 | Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | ССМ1 | ССМ2 | ССМ3 | ВСМ |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 24 | 28 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 5 | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 6-9 | 7-10 | 7-10 | 8-11 |
| Общее количство часов в год | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 1248 | 1456 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 260 | 260 | 208-312 | 208-312 | 312-416 | 312-416 | 312-468 | 364-520 | 364-520 | 416-572 |

**Таблица 8**

## Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Соревновательная****нагрузка** | **Объем** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **этап начальной****подготовки** | **тренировочный****этап (этап спортивной****специализации)** | **этап****совершенствования спортивного мастерства** |
| **до 1****года** | **свыше года** | **до****2-х****лет** | **свыше 2-х лет** | **до 1****года** | **свыше года** |
| **2-й****год** | **3-й****год** | **3-й****год** | **4-й****год** | **2-й****год** | **3-й****год** |
| Количество соревнований  | Мин. | 1 | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 13 |
| Макс. | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | 12 | 14 | 15 |
| Количество дней соревнований  | Мин. | 1 | 3 | 4 | 9 | 12 | 12 | 14 | 14 | 18 |
| Макс. | 3 | 4 | 8 | 13 | 16 | 16 | 19 | 19 | 28 |
| Количество тренировочных боев  | Мин. | 170 | 440 | 750 | 1450 | 1850 | 2150 | 2700  | 3100  | 3500 |
| Макс. | 230 | 560 | 850 | 1650 | 2050 | 2350 | 3000 | 3400 | 3700 |
| Количество боев в соревнованиях  | Мин. | 24 | 32 | 40 | 110 | 170 | 210 | 280 | 300 | 360 |
| Макс. | 30 | 40 | 50 | 120 | 190 | 230 | 320 | 360 | 440 |

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Спортивный инвентарь, экипировка и оборудования должны соответствовать действующим правилам и регламенту Федерации фехтования России, а так же (в случае необходимости) регламенту FIE.

Лица, проходящие спортивную подготовку по программе спортивной подготовки обеспечиваются инвентарем согласно приведенным ниже таблицам.

**Таблица 9**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица  измерения** | **Количество изделий** |
| **Оборудование, спортивный инвентарь** |
|  1. | Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля)  |  штук  |  16  |
|  2. | Клинки запасные  |  штук  |  32  |
|  3. | Электронаконечники запасные  |  штук  |  32  |
|  4. | Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения  |  комплект  |  2  |
|  5. | Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)  |  комплект  |  2  |
|  6. | Катушка-сматыватель  |  штук  |  8  |
|  7. | Мишень настенная для тренировки фехтовальщика  |  штук  |  8  |
|  8. | Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов  |  штук  |  2  |
|  9. | Дорожка (линолеум 2 x 20 м)  |  штук  |  1  |
|  10. | Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6 x 2 м)  |  комплект  |  1  |
|  11. | Доска информационная  |  штук  |  2  |
|  12. | Табло информационное световое электронное |  комплект  |  2  |
| **Технические средства ухода за оборудованием и спортивным инвентарем** |
|  13. | Стеллаж для оружия  |  штук  |  2  |
|  14. | Стеллаж для нагрудников и масок  |  штук  |  1  |
|  15. | Груз универсальный для проверки наконечника  |  штук  |  2  |
|  16. | Верстак слесарный с тисками  |  комплект  |  1  |
|  17. | Заточный станок (электронаждак)  |  штук  |  1  |
|  18. | Набор слесарных инструментов  |  комплект  |  1  |
|  19. | Электродрель  |  штук  |  1  |
|  20. | Электропаяльник  |  штук  |  2  |
|  21. | Авометр универсальный  |  штук  |  2  |
|  22. | Набор сверл  |  комплект  |  1  |
|  23. | Насос универсальный для накачивания мячей |  штук  |  1  |
|  24. | Игла для накачивания спортивных мячей  |  штук  |  3  |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** |
|  25. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг  |  пар  |  5  |
|  26. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг  |  комплект  |  2  |
|  27. | Канат для лазанья  |  штук  |  1  |
|  28. | Мат гимнастический  |  штук  |  5  |
|  29. | Медицинбол от 1 до 5 кг  |  комплект  |  2  |
|  30. | Мяч баскетбольный  |  штук  |  1  |
|  31. | Мяч волейбольный  |  штук  |  1  |
|  32. | Мяч теннисный  |  штук  |  16  |
|  33. | Мяч футбольный  |  штук  |  1  |
|  34. | Палка гимнастическая  |  штук  |  12  |
|  35. | Стеллаж для оружия  |  штук  |  2  |
|  36. | Стенка гимнастическая  |  штук  |  4  |
|  37. | Скамейка гимнастическая  |  штук  |  3  |
|  38. | Скакалка гимнастическая  |  штук  |  12  |
|  39. | Эспандер плечевой резиновый  |  штук  |  12  |
|  40. | Рулетка металлическая 20 м  |  штук  |  1  |
|  41. | Секундомер  |  штук  |  4  |

**Таблица 10**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица  измерения** | **Количество изделий** |
| **Спортивная экипировка** |
|  1.  | Маска фехтовальная  |  штук  |  16  |
|  2.  | Налокотники фехтовальные  |  пара  |  16  |
|  3.  | Перчатки фехтовальные  |  пара  |  16  |
|  4.  | Протектор-бандаж защитный  |  штук  |  16  |
|  5.  | Протектор на грудь защитный для женщин  |  штук  |  16  |
|  6.  | Протектор на грудь защитный для мужчин  |  штук  |  16  |
|  7.  | Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)  |  штук  |  16  |
|  8.  | Туфли фехтовальные  |  пара  |  16  |
|  9.  | Электрокуртка для рапиры  |  штук  |  16  |
| 10.  | Электрокуртка для сабли  |  штук  |  16  |
| 11.  | Нагрудник для тренера  |  штук  |  2  |
| 12.  | Гетры белые  |  пара  |  16  |
| 13.  | Чехол для оружия  |  штук  |  16  |

**Таблица 11**

**Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование лицам, проходящим спортивную подготовку**

|  |
| --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| кол- во | срок эксплу-атации (лет)  | коли- чество | срок эксплу-атации (лет)  | кол- во  | срок эксплу-атации (лет)  | кол- во | срок эксплу-атации (лет)  |
| 1.  | Спортивное оружие (рапира, шпага, сабля)  |  штук  |  на занимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |  1  |  1  |  2  |  1  |
| 2.  | Клинки запасные |  штук  |  на занимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |  1  |  1  |  2  |  1  |
| 3.  | Электронаконеч-ники запасные  |  штук  |  на занимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |  2  |  1  |  4  |  1  |

**Таблица 12**

|  |
| --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** |
|  № п/п  | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| кол- во | срок эксплу-атации (лет)  | коли- чество | срок эксплу-атации (лет)  | кол- во  | срок эксплу-атации (лет)  | кол- во | срок эксплу-атации (лет)  |
| 1.  | Маска фехтовальная  |  штук  |  на занимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |  1  |  1  |  2  |  1  |
| 2.  | Налокотники фехтовальные  |  пара  |  на занимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |  1  |  1  |  2  |  1  |
| 3.  | Перчатки фехтовальные  |  пара  |  на занимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |  2  |  1  |  4  |  1  |
| 4.  | Протектор- бандаж защитный |  штук  |  на занимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |  1  |  1  |  1  |  1  |
| 5.  | Протектор на грудь защитный для женщин  |  штук  |  на занимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |  1  |  1  |  1  |  1  |
| 6.  | Протектор на грудь защитный для мужчин  |  штук  |  на занимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |  1  |  1  |  1  |  1  |
| 7.  | Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки) |  штук  |  на занимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |  1  |  1  |  1  |  1  |
| 8.  | Туфли фехтовальные  |  пара  |  на занимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |  2  |  1  |  2  |  1  |
| 9.  | Электрокуртка для рапиры  |  штук  |  на занимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |  2  |  1  |  4  |  1  |
| 10.  | Электрокуртка для сабли  |  штук  |  на занимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |  1  |  1  |  2  |  1  |
| 11.  | Нагрудник для тренера  |  штук  |  на тренера  |  -  |  -  |  1  |  1  |  1  |  1  |  1  |  1  |
| 12.  | Гетры белые  |  пара  |  на занимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |  2  |  1  |  2  |  1  |
| 13.  | Чехол для оружия  |  штук  |  на занимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |  1  |  1  |  1  |  1  |

**Таблица 13**

**Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период подготовки** | **Год подготовки** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Наполняемость групп** | **Разрядные требования** | **Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года** | **Дополнительные требования** |
| **НП** | 1-й | 9 лет | 14-16 | - | Выполнение нормативов ОФП | - |
| 2-й | 10-12 лет | 12-14 | - |
| 3-й | 10-12 лет | 12-14 | - |
| **Т** | 1-й | 11-13 лет | 10-12 | - | Выполнение нормативов ОФП, СФП | - |
| 2-й | 11-13 лет | 10-12 | - |
| 3-й | 13-14 лет | 8-10 | - |
| 4-й | 13-14 лет | 8-10 | - |
| **ССМ** | 1-й | 15-17 лет | 4-8 | КМС | Выполнение нормативов ОФП, СФП | достижение спортивных результатов |
| 2-й | 17-18 лет | 4-6 | КМС |
| 3-й | 17-18 лет | 4-6 | КМС |
| **ВСМ** | - | 18 лет | 2-4 | МС, МСМК | Выполнение квалификационных требований на уровне не ниже МС | достижение спортивных результатов |

**Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

**Структура годичных циклов**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В фехтовании по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микро­циклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этан тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы-приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В фехтовании в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки исключительно важное значение, имеет обучение лиц, проходящих спортивную подготовку, технике выполнения физических упражнений. Фор­мирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, с самого начала овладевали основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала фехтования.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В группах первых двух лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико- тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для проходящих спортивную подготовку свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП реша­ются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по дорожке. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых ка­честв.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

На этапе ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на максимальную тренировочную нагрузку совмещенную с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются мало и в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Большую роль приобретают восстановительные мероприятия и грамотное составление плана участия в соревнованиях и вариативный подход в тактико-технической подготовки, с возможностью привлечения других дополнительных тренеров.

# II. Методическая часть

## Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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.

**Таблица 14**

**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

в %

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | НП1 | НП2 | НП3 | Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | ССМ1 | ССМ2 | ССМ3 | ВСМ |
| Общая физическая подготовка | 19,6 | 16,0 | 16,0 | 14,4 | 14,1 | 10,6 | 11,0 | 9,0 | 8,2 | 7,1 | 6,3 |
| Специальная физическая подготовка | 12,8 | 11,5 | 7,5 | 9,9 | 10,3 | 9,0 | 8,5 | 5,6 | 4,8 | 4,1 | 4,0 |
| Технико-тактическая подготовка | 51,9 | 55,6 | 57,5 | 51,6 | 51,3 | 50,5 | 50,5 | 57,1 | 57,7 | 59,2 | 53,0 |
| Теоретическая подготовка | 4,5 | 3,0 | 3,0 | 3,5 | 3,8 | 2,1 | 2,1 | 2,2 | 2,0 | 1,6 | 1,4 |
| Контрольные соревнования | 10,3 | 12,8 | 15,0 | 12,5 | 12,5 | 15,0 | 15,1 | 16,8 | 15,5 | 16,1 | 24,3 |
| Контрольно-переводные испытания | 1,0 | 1,1 | 1,1 | 1,0 | 1,0 | 0,7 | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| Восстановительные мероприятия | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,7 | 6,7 | 11,8 | 11,8 | 8,3 | 11,0 | 11,0 | 10,1 |
| Инструкторская и судейская практика | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | В часах |
|  | НП1 | НП2 | НП3 | Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | ССМ1 | ССМ2 | ССМ3 | ВСМ |
| Общая физическая подготовка | 61 | 75 | 75 | 90 | 88 | 99 | 103 | 112 | 120 | 103 | 105 |
| Специальная физическая подготовка | 40 | 54 | 35 | 62 | 64 | 84 | 80 | 70 | 70 | 60 | 67 |
| Технико-тактическая подготовка | 162 | 260 | 269 | 322 | 320 | 473 | 473 | 713 | 840 | 862 | 882 |
| Теоретическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 22 | 24 | 20 | 20 | 27 | 29 | 24 | 24 |
| Контрольные соревнования | 32 | 60 | 70 | 78 | 78 | 140 | 141 | 210 | 225 | 235 | 404 |
| Контрольно-переводные испытания | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Восстановительные мероприятия |   |   |   | 42 | 42 | 110 | 110 | 104 | 160 | 160 | 168 |
| Инструкторская и судейская практика |   |   |   | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| **часов в неделю** | **6** | **9** | **9** | **12** | **12** | **18** | **18** | **24** | **28** | **28** | **32** |
| **часов в год** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **936** | **936** | **1248** | **1456** | **1456** | **1664** |

**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в разбивке на этапы подготовки**

**Таблица 15**

**Годовой план подготовки**

**группы начальной подготовки (1 год)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Месяц** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 6 | 3 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Технико-тактическая подготовка | 13 | 13 | 12 | 12 | 14 | 14 | 13 | 14 | 12 | 15 | 15 | 15 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Контрольные соревнования | 0 | 2 | 4 | 7 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врачебный и медицинский контроль | 2 раза в год |
| **в месяц** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** |

**Таблица 16**

**Годовой план подготовки**

**группы начальной подготовки (2 год)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Месяц** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 | 8 | 5 | 4 | 6 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 |
| Технико-тактическая подготовка | 21 | 20 | 22 | 19 | 23 | 24 | 23 | 20 | 22 | 25 | 21 | 20 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Контрольные соревнования | 4 | 4 | 6 | 11 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врачебный и медицинский контроль | 2 раза в год |
| **в месяц** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** |

**Таблица 17**

**Годовой план подготовки**

**группы начальной подготовки (3 год)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Месяц** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Общая физическая подготовка | 8 | 10 | 6 | 3 | 6 | 6 | 4 | 8 | 5 | 4 | 7 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Технико-тактическая подготовка | 21 | 21 | 22 | 20 | 23 | 24 | 23 | 22 | 23 | 26 | 22 | 22 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Контрольные соревнования | 5 | 4 | 6 | 12 | 4 | 4 | 7 | 5 | 7 | 5 | 6 | 5 |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врачебный и медицинский контроль | 2 раза в год |
| **в месяц** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** |

**Таблица 18**

**Годовой план подготовки**

**тренировочной группы (1 год)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Месяц** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Общая физическая подготовка | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 |
| Технико-тактическая подготовка | 28 | 28 | 26 | 22 | 25 | 30 | 28 | 27 | 27 | 30 | 26 | 25 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 5 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 |
| Контрольные соревнования | 6 | 6 | 7 | 12 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 4 | 3 | 2 | 4 | 6 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Врачебный и медицинский контроль | 2 раза в год |
| **в месяц** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** |

**Таблица 19**

**Годовой план подготовки**

**тренировочной группы (2 год)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Месяц** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 7 | 4 | 7 | 3 |
| Технико-тактическая подготовка | 28 | 28 | 25 | 27 | 25 | 29 | 28 | 28 | 25 | 27 | 25 | 25 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| Контрольные соревнования | 6 | 6 | 8 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7 |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Врачебный и медицинский контроль | 2 раза в год |
| **в месяц** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** |

**Таблица 20**

**Годовой план подготовки**

**тренировочной группы (3 год)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Месяц** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Общая физическая подготовка | 8 | 9 | 8 | 6 | 6 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 |
| Технико-тактическая подготовка | 41 | 42 | 43 | 28 | 37 | 45 | 44 | 40 | 40 | 39 | 38 | 36 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные соревнования | 11 | 10 | 9 | 20 | 15 | 7 | 7 | 10 | 12 | 12 | 15 | 12 |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Восстановительные мероприятия | 9 | 9 | 9 | 14 | 8 | 9 | 9 | 10 | 8 | 10 | 8 | 7 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Врачебный и медицинский контроль | 2 раза в год |
| **в месяц** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** |

**Таблица 21**

**Годовой план подготовки**

**тренировочной группы (4 год)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Месяц** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Общая физическая подготовка | 8 | 9 | 8 | 8 | 7 | 10 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 9 | 8 | 8 | 7 |
| Технико-тактическая подготовка | 42 | 41 | 42 | 30 | 39 | 44 | 46 | 42 | 39 | 38 | 35 | 35 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные соревнования | 9 | 9 | 9 | 17 | 14 | 8 | 8 | 11 | 12 | 13 | 16 | 15 |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 10 | 10 | 9 | 14 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 7 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Врачебный и медицинский контроль | 2 раза в год |
| **в месяц** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** |

**Таблица 22**

**Годовой план подготовки**

**группы совершенствования спортивного мастерства (1 год)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Месяц** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 7 | 12 | 9 | 9 | 9 | 8 | 10 | 10 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 |
| Технико-тактическая подготовка | 62 | 60 | 60 | 54 | 52 | 59 | 61 | 61 | 62 | 60 | 62 | 60 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| Контрольные соревнования | 15 | 15 | 16 | 19 | 21 | 20 | 18 | 16 | 17 | 18 | 18 | 17 |
| Контрольно-переводные испытания | 2 |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Восстановительные мероприятия | 7 | 9 | 9 | 14 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 | 7 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| Врачебный и медицинский контроль | 2 раза в год |
| **в месяц** | **104** | **103** | **104** | **103** | **104** | **104** | **105** | **104** | **103** | **105** | **105** | **104** |

**Таблица 23**

**Годовой план подготовки**

**группы совершенствования спортивного мастерства (2 год)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Месяц** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Общая физическая подготовка | 11 | 12 | 11 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 |
| Технико-тактическая подготовка | 72 | 70 | 70 | 61 | 55 | 74 | 71 | 73 | 73 | 73 | 76 | 72 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| Контрольные соревнования | 14 | 15 | 16 | 22 | 29 | 19 | 21 | 19 | 16 | 19 | 18 | 17 |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Восстановительные мероприятия | 15 | 16 | 15 | 20 | 15 | 11 | 12 | 12 | 14 | 10 | 10 | 10 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| Врачебный и медицинский контроль | 2 раза в год |
| **в месяц** | **121** | **121** | **121** | **122** | **121** | **121** | **122** | **121** | **122** | **121** | **122** | **121** |

**Таблица 24**

**Годовой план подготовки**

**группы совершенствования спортивного мастерства (3 год)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Месяц** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Общая физическая подготовка | 12 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| Технико-тактическая подготовка | 71 | 74 | 71 | 62 | 59 | 75 | 72 | 73 | 76 | 78 | 76 | 75 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Контрольные соревнования | 17 | 16 | 16 | 22 | 28 | 20 | 21 | 21 | 18 | 18 | 20 | 18 |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Восстановительные мероприятия | 13 | 15 | 17 | 20 | 15 | 10 | 12 | 12 | 14 | 11 | 11 | 10 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| Врачебный и медицинский контроль | 2 раза в год |
| **в месяц** | **121** | **121** | **121** | **122** | **121** | **121** | **122** | **121** | **122** | **121** | **122** | **121** |

**Таблица 25**

**Годовой план подготовки**

**группы совершенствования спортивного мастерства (постоянно)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства подготовки** | **Месяц** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| Общая физическая подготовка | 10 | 8 | 9 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 9 | 8 | 10 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| Технико-тактическая подготовка | 81 | 76 | 72 | 62 | 63 | 75 | 72 | 73 | 78 | 81 | 76 | 73 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| Контрольные соревнования | 25 | 30 | 32 | 38 | 39 | 31 | 38 | 38 | 33 | 31 | 36 | 33 |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Восстановительные мероприятия | 14 | 18 | 16 | 20 | 18 | 14 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 12 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 3 |  |  | 2 |  |  |  | 1 |  |
| Врачебный и медицинский контроль | 2 раза в год |
| **в месяц** | **139** | **139** | **138** | **139** | **139** | **138** | **139** | **138** | **139** | **138** | **139** | **139** |

## Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

### Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

-последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

### Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана.

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

## Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося лыжными гонками.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).

3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).

4. Текущие обследования (ТО)

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

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 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, спортивная 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 многолетней тренировки, в целях систематизации ее содержания, юных фехтовальщиков необходимо разделить на возрастные ступени, в том числе первые две - на части, в случае раннего начала регулярных занятий (9-10 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.

### 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.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**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 12-13 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. Начиная с третьего года подготовки необходимо ставить четкие задачи и достигать соревновательных результатов на уровне области и России.

### 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, МС и MCМК.

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 спортивных разрядов и званий КМС, МС, МСМК. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть тренировочный сборы.

### Этап высшего спортивного мастерства

**Основная направленность тренировки** - индивидуализация технико-тактической подготовки

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы занимающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели.

Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня у мальчиков уже к 17-18 годам, а у девочек - даже к 15-16. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противникам, сокращения времени предвосхищения момента начала нападения или защиты.

Особое внимание начинают уделять выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. А оно может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности уколов или ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки у юношей и девушек 18-20 лет становятся спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий для травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщиков являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в личных и командных турнирах примерно от 15 до 20 в годичном цикле позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боев.

**Более подробные планы проведения занятий и методы подготовки спортсменов на различных этапах приведены в Методических рекомендациях к данной Программе спортивной подготовки.**

**Рекомендации по организации психологической подготовки**

Основным направлением психологической подготовки фехтовальщиков является специальная психологическая подготовка. Она направлена на решение следующих частных задач:

* ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
* формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
* преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
* моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает фехтовальщик перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

* ощущение сердцебиения;
* сухость во рту;
* частая зевота;
* неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
* влажные ладони и ступни;
* изменение голоса (хриплый голос);
* дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
* покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
* ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для спортсмена и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та. которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех. Признаки когнитивной тревожности:

* заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
* бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
* ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
* мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
* любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
* раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
* спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
* спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции. Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

* средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник-левша, слишком высокий и т.д.);
* организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
* аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к поединку не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

* варианты психомышечной тренировки, по Л.В. Алексееву (1997);
* самоконтроль за состоянием мимических мышц;
* самоконтроль дыхания:

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление спортсмена о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в свои силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.) и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1. я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации, Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений.- Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад: второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье ; расслабление всех мышц.
2. я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление.

В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы мог расслаблены... спокойное, приятное состояние»: «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3- я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех. кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и. подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него, Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических, внутренних опор» своего спортсмена.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

* информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
* анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
* анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
* рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику:
* обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
* формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
* внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
* формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед поединком и в перерывах между поединками различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушении во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в пе­рерыве неудачно складывающего поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо -' иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, по и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!». Специфика средств секундирован и я определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом - не лучший секундант. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

## Планы применения восстановительных средств

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;

2) педагогические;

3) медико-биологические;

4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;

2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);

3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);

4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);

5) обед;

6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

* Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
* Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
* Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
* Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
* Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
* Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
* Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных замятий.

* Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
* Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные целей тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

## Планы антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

**Планы инструкторской и судейской практики**

Фехтование как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса фехтовальщиков, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе фехтования.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения фехтованию. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией фехтования, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у лиц, проходящих спортивную подготовку 1 и 2 года подготовки. Судейская практика дает возможность фехтовальщикам получить квалификацию судьи по фехтованию.

В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

**III. Система контроля и зачетные требования**

**Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Годичный тренировочный цикл строится на базе взаимного использования средств ОФП и СФП, где процесс перераспределения процентного соотношения способов подготовки варьируется от этапа и года подготовки. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в Таблице 26.

**Таблица 26**

**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.

**Требования к результатам реализации Программы**

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта фехтование;

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фехтование;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фехтование.

**На тренировочном этапе:**

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце.**

**Целевые индикаторы выполнения программы спортивной подготовки на 2014-16 годы**

**Таблица 27**

**Выполнение МС, МСМК, ЗМС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год** | **МС** | **МСМК** | **ЗМС** |
| **2014** | 1 | 0 | 0 |
| **2015** | 2 | 0 | 0 |
| **2016** | 11 | 0 | 1 |
| **ИТОГ:** | **14** | **0** | **1** |

**Таблица 28**

**Кандидаты в сборные команды РФ основного, молодежного, юниорского, резервного составов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год** | Основной | Кандидат основной | Юниоры | Кадеты | Кандидат юниоры | Кандидат кадеты |
| **2014** | 1 | 0 | 1 | 4 | 3 | 2 |
| **2015** | 1 | 1 | 0 | 2 | 5 | 1 |
| **2016** | 2 | 1 | 2 | 0 | 9 | 1 |
| **Итого:** | **4** | **2** | **3** | **6** | **17** | **4** |

**Таблица 29**

**Победители и призеры ПР, ЧР, ПЕ, ПМ, ЧЕ, ЧМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование соревнований** | **2014** | **2015** | **2016** |
| **ПР** | 5 | 8 | 12 |
| **ЧР** | 1 | 0 | 0 |
| **ПМ** | 1 | 1 | 0 |
| **КМ** | 1 | 1 | 0 |
| **ПЕ** | 0 | 1 | 4 |
| **ОИ (участие)** | 0 | 0 | 1 |
| **ИТОГО:** | **8** | **11** | **17** |

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

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.

**Нормативы ОФП и СФП**

**Таблица 30**

**НОРМАТИВЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота**  | Бег 30 м  (не более 6,2 с) | Бег 30 м  (не более 6,2 с) |
| **Координация**  | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 16 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 16 с) |
| **Выносливость**  | Непрерывный бег в  свободном темпе 10 мин. | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин. |
| **Сила**  | Подтягивания на  перекладине - 3 раза | Подтягивания на  перекладине - 1 раз |
| **Силовая выносливость**  | Сгибание и  разгибание рук в  упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и  разгибание рук в  упоре лежа (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища  лежа на полу (пресс)  (не менее 15 раз) | Подъем туловища  лежа на полу (пресс)  (не менее 15 раз) |
| **Скоростно-силовые качества**  | Прыжок в длину с места  (не менее 1,2 м) | Прыжок в длину с  места  (не менее 1,1 м) |

**Таблица 31**

**НОРМАТИВЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота**  | бег 20 м (не более 4 с) | бег 20 м (не более 4 с) |
| **Координация**  | челночный бег 4 x 15 м  (не более 15,1 с) | челночный бег 4 x 15 м  (не более 16,1 с) |
| челночный бег 4 x 5 м (не более 8,0 с) | челночный бег 4 x 5 м  (не более 8,1 с) |
| бег челноком в течение  1 мин. на отрезке 20 м  (не менее 11 раз) | бег челноком в течение  1 мин. на отрезке 20 м  (не менее 11 раз) |
| **Сила**  | кистевая динамометрия (не  менее 26 кг) | кистевая динамометрия  (не менее 21 кг) |
| **Скоростно-силовые качества**  | высота выпрыгивания (не  менее 25 см) | высота выпрыгивания (не  менее 22 см) |
| прыжок в длину с места  (не менее 1,9 м) | прыжок в длину с места  (не менее 1,8 м) |
| тройной прыжок с места  (не менее 5,6 м) | тройной прыжок с места  (не менее 5,3 м) |
| **Технико-тактическое мастерство** | передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)5,4 | передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с) 5,0 |
| передвижение шагом назад 15 м в боевой стойке (с)6,0 | передвижение шагом назад 15 м в боевой стойке (с)8,9 |
| атака уколом в мишень с выпадом (с)0,7 | атака уколом в мишень с выпадом (с)0,7 |
| атака уколом в мишень с шагом выпадом вперед (с)1,2 | атака уколом в мишень с шагом выпадом вперед (с)1,2 |
| атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад, скачек вперед и выпад (с)2,3 | атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад, скачек вперед и выпад (с)2,3 |
| атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижения – шаг вперед, скачек и выпад в течении 1 мин. (кол-во раз)15,2 | атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижения – шаг вперед, скачек и выпад в течении 1 мин. (кол-во раз)14,5 |

**Таблица 32**

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота**  | бег 20 м (не более 3,6 с) | бег 20 м (не более 3,7 с) |
| **Координация**  | челночный бег 4 x 15 м  (не более 14,4 с) | челночный бег 4 x 15 м  (не более 15,5 с) |
| челночный бег 4 x 5 м (не более 7,4 с) | челночный бег 4 x 5 м (не  более 7,8 с) |
| бег челноком в течение  1 мин. на отрезке 20 м  (не менее 12 раз) | бег челноком в течение  1 мин. на отрезке 20 м  (не менее 11 раз) |
| **Сила**  | кистевая динамометрия (неменее 40 кг) | кистевая динамометрия (не  менее 34 кг) |
| **Скоростно-силовые качества**  | высота выпрыгивания (не  менее 37 см) | высота выпрыгивания (не  менее 30 см) |
| прыжок в длину с места  (не менее 2,3 м) | прыжок в длину с места  (не менее 2,0 м) |
| тройной прыжок с места  (не менее 6,8 м) | тройной прыжок с места  (не менее 5,9 м) |
| **Технико-тактическое мастерство**  | передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)4,4 | передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с) 4,7 |
| передвижение шагом назад 15 м в боевой стойке (с)5,1 | передвижение шагом назад 15 м в боевой стойке (с)5,6 |
| атака уколом в мишень с выпадом (с)0,6 | атака уколом в мишень с выпадом (с)0,7 |
| атака уколом в мишень с шагом выпадом вперед (с)1,1 | атака уколом в мишень с шагом выпадом вперед (с)1,2 |
| атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад, скачек вперед и выпад (с)2,1 | атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад, скачек вперед и выпад (с)2,5 |
| атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижения – шаг вперед, скачек и выпад в течении 1 мин. (кол-во раз)16,0 | атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижения – шаг вперед, скачек и выпад в течении 1 мин. (кол-во раз)15,0 |
| **Спортивный разряд**  | Кандидат в мастера спорта |

**Таблица 33**

**НОРМАТИВЫ**

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

**СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| **Быстрота**  | бег 20 м (не более 3,6 с) | бег 20 м (не более 3,7 с) |
| **Координация**  | челночный бег 4 x 15 м  (не более 14,4 с) | челночный бег 4 x 15 м  (не более 15,5 с) |
| челночный бег 4 x 5 м (неболее 7,4 с) | челночный бег 4 x 5 м (не  более 7,8 с) |
| бег челноком в течение  1 мин. на отрезке 20 м  (не менее 12 раз) | бег челноком в течение  1 мин. на отрезке 20 м  (не менее 11 раз) |
| **Сила**  | кистевая динамометрия (не менее 40 кг) | кистевая динамометрия (не  менее 34 кг) |
| **Скоростно-силовые качества**  | высота выпрыгивания (не  менее 37 см) | высота выпрыгивания (не  менее 30 см) |
| прыжок в длину с места  (не менее 2,3 м) | прыжок в длину с места  (не менее 2,0 м) |
| тройной прыжок с места  (не менее 6,8 м) | тройной прыжок с места  (не менее 5,9 м) |
| **Технико-тактическое мастерство** | передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)4,3 | передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с) 4,5 |
| передвижение шагом назад 15 м в боевой стойке (с)5,1 | передвижение шагом назад 15 м в боевой стойке (с)5,6 |
| атака уколом в мишень с выпадом (с)0,6 | атака уколом в мишень с выпадом (с)0,7 |
| атака уколом в мишень с шагом выпадом вперед (с)1,1 | атака уколом в мишень с шагом выпадом вперед (с)1,2 |
| атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад, скачек вперед и выпад (с)2,0 | атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад, скачек вперед и выпад (с)2,3 |
| атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижения – шаг вперед, скачек и выпад в течении 1 мин. (кол-во раз)16,5 | атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижения – шаг вперед, скачек и выпад в течении 1 мин. (кол-во раз)15,5 |
| **Спортивное звание**  | Мастер спорта России, мастер спорта России  международного класса |

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

**Комплексы контрольных упражнений**

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 выпрыгивани.
* Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Тестируемый встает у стартовой линии в и.п., 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. Перевод спортсменов на следующий этап подготовки происходит при условии выполнения ими нормативов ОФП и СФП, предусмотренных для каждого этапа и рассмотренных ранее, на оценку не ниже «удовлетворительно».

**Методы и организация медико-биологического обследования**

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обсле­дование должно выявить динамику состояния основных систем организма фехтовальщиков, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского об­следования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

**Программа углубленного медицинского обследования**

* 1. Комплексная клиническая диагностика.
	2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
	3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
	4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
	5. Контроль состояния центральной нервной системы.
	6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
	7. Оценка состояния органов чувств.
	8. Состояние вегетативной нервной системы.
	9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП. специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП): время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием фехтовальщиков измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10. 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Ниже представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

**Таблица 34**

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧСС (уд./мин)** | **Направленность** |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость - сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности фехтовальщиками. Ниже представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

**Таблица 35**

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интенсивность** | **ЧСС** |
| **уд./10 с** | **уд./мин** |
| Максимальная | 30 и < | 180 и < |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации фехтовальщиков к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (РЗ).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: R = ((Pl-i-P2+P3)-200)/10. Качественная оценка работоспособности представлена ниже.

**Таблица 36**

**Оценка адаптации организма к предыдущей работе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Качественная оценка** | **Индекс Руффье** |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Очень плохо | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

**Информационное обеспечение**

1. Приказ Минспорта России от 14.02.2013 N 50 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование"
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
4. Всероссийский реестр видов спорта
5. Единая всероссийская спортивная классификация
6. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
7. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
8. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995
10. Фехтование: Соревновательные технологии и методики специальной тренировки / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рожкова, В.В. Шамис, С.Н. Колганов – М.: Человек, 2013. – 176 с.
11. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер – М.: Академический проект, 2007 – 232 с.
12. [www.rusfencing.ru](http://www.rusfencing.ru)
13. [www.fehtov.ru](http://www.fehtov.ru)