|  |  |
| --- | --- |
| Принято:Педагогическим советомПротокол № 10 от «26» января 2023 г. |  Утверждено:Приказом МБУ ДО «СШОР по фехтованию» № \_2\_ от \_26 января 2023 г. |

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию»**

**Дополнительная образовательная программа**

**спортивной подготовки по виду спорта**

**«фехтование»**

**Срок реализации программы на этапах подготовки:**

- начальная подготовка – 3 года;

- учебно-тренировочный – 5 лет;

- спортивного совершенствования –не ограничивается

-высшего спортивного мастерства- не ограничивается

Разработала:

Заместитель директора по УСП- Мошкова Е.Ю.

.

**г. Дзержинск**

 **2023**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка

*1.1. Характеристика вида спорта фехтование*

*1.2. Специфика организации тренировочного процесса*

*1.3. Структура системы многолетней подготовки*

2. Нормативная часть

*2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса*

*2.2.Продолжительность и объемы реализации Программы*

*2.3.Материально-техническое обеспечение*

*2.4. Навыки в других видах спорта*

3. Методическая часть

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

*3.1. Теоретическая подготовка*

*3.1.1. Физическая подготовка*

*3.1.2. Общая физическая подготовка*

*3.1.3.Специальная физическая подготовка*

*3.1.4. Избранный вид спорта*

*3.1.5. Техническая и тактическая подготовка*

*3.1.6. Психологическая подготовка*

*3.1.7. Инструкторская и судейская практика*

*3.1.8. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование*

*3.1.9.Участие в спортивных соревнованиях*

*3.1.10. Другие виды спорта и подвижные игры*

*3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма*

*3.3. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки*

*3.3.1. Этап начальной подготовки*

*3.3.2. Тренировочный этап*

*3.3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства*

*3.3.4. Этап высшего спортивного мастерства*

*3.4. Программный материал для практических занятий*

*3.5. Воспитательная работа*

4. Система контроля и зачетные требования

*4.1. Требования к результатам освоения Программы по предметным областям*

*4.2. Требования к освоению Программы по этапам подготовки*

*4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы*

*4.4. Методические указания по организации промежуточной аттестации спортсменов*

6.

5. Перечень информационного обеспечения Программы

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 14.12.2007 г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской федерации»,

 предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по фехтованию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г № 877 ( далее –ФССП).

 Программа имеет **следующую структуру:**

 - титульный лист;

 - общие положения;

 - теоретический раздел;

 - практический раздел:

 - система контроля и зачётные требования;

 - материально-техническое обеспечение;

 - медико-восстановительные мероприятия;

 - психологическая подготовка;

 - меры безопасности и предупреждения травматизма;

 - перечень информационного обеспечения.

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**2.1.Характеристика вида спорта «фехтование»**

Фехтование – это олимпийский вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии. Главная цель спортивного состязания – нанести укол противнику и избежать ответного укола. В современном спортивном фехтовании поединки проводятся на трех видах оружия – на шпагах, рапирах и саблях. Правила поединков на каждом из этих видов имеют некоторые особенности.

Шпага – тяжелое колющее оружие с трехгранным клинком и гардой. При поединке на шпагах действительными считаются уколы, наносимые острием в любую часть тела противника. Длина спортивной шпаги – 110 см, её вес -770 г., у шпаги гибкий клинок трехгранного сечения и круглая гарда диаметром 13,5 см.

Бой проходит на дорожке, шириной 1,5 х 2 м и длиной 14 метров. Поединок спортсмены начинают стоя на расстоянии примерно 2 метров от середины дорожки. Если в ходе поединка один из соперников пересечет линию, ограничивающую длину дорожки, ему засчитывают штрафной укол.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам шпага вида спорта фехтование определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Эффективность системы подготовки фехтовальщиков обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования

Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов - общественников и судей.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» разработана в МБУ ДО «СШОР» (далее Организация) в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, по спортивной дисциплине - шпага (номер-код 020 005 1 6 1 1 Я), шпага командные соревнования (номер-код 020 006 1 6 1 1 Я).

**2.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации**

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных **задач:** оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

 **Планируемые результаты** освоения программы представляют собой :

- систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов;

 -обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности:

 - соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

- способы профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

 - овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,

 -соблюдение правил безопасности и содержание в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду:

 - осуществление подготовки спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

 -умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

-развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;

- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;

 -умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность;

- ориентирование на определение будущей профессии;

- приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по фехтованию в «СШОР по фехтованию» (далее – СШОР).

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по фехтованию, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов учебно-тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

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

 На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «фехтование» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

 Основные сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом по виду спорта «фехтование» .

Организация занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке осуществляется по следующим ***этапам и периодам спортивной подготовки****:*

 Этап начальной подготовки – 3 года.

 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет.

 Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

 Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

***Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по этапам спортивной подготовки с учетом возрастных границ, лиц проходящих спортивную подготовку:***

Для начальной подготовки – 8 лет.

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 11 лет.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства – 13 лет.

Для этапа высшего спортивного мастерства – 14 лет.

 Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование».

***Наполняемость учебно-тренировочных групп:***

 Этап начальной подготовки – от 10 человек.

 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – от 4 человек.

 Этап совершенствования спортивного мастерства – от 2 человек.

 Этап высшего спортивного мастерства – от 1 человека.

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

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

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

**3.2. Планируемый объём соревновательной деятельности**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающегося и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки**.**

**Различают:**

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные контрольные соревнования;

-отборочные соревнования, пор итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое место или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

-основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта фехтование, с задачами спортивной подготовки на различных этапах уровнем подготовленности, состояния тренированности обучающегося представлены в таблице №1.

Таблица №1

**Объем соревновательной деятельности по виду спорта фехтование**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивныхсоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальнойподготовки | Учебно-тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этапсовершенст-вованияспортивногомастерства | Этап высшегоспортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До двухлет | Свышедвухлет |
| Контрольные | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| Отборочные | - | - | 6 | 8 | 10 | 10 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |

*Контрольные* соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

*Отборочны*е соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

*Основные* соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта фехтование;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта фехтование;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

 **3.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса устанавливается в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки (таблица №2).

 Таблица №2

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двухлет | Свышедвухлет |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 9-12 | 14-16 | 18-24 | 24-32 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 468-624 | 728-832 | 936-1248 | 1248-1664 |

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х астрономических часа;

- на учебно-тренировочном этапе - 3-х астрономических часов (при условии - не менее 4-х разовых занятий в неделю);

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 4-х астрономических часов (при условии 2-х разовых занятий в день – 3-х астрономических часов).

Основными формами учебно-тренировочного процесса в СШОР являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

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

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

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки :

 - этап начальной подготовки:

 - 1 года обучения - 4,5- 6 часов в неделю

 - 2 года обучения - 6- 8 часов в неделю

 - 3 года обучения - 6- 8 часов в неделю

- учебно-тренировочный этап:

 - до 2-х лет обучения -9 -12 часов в неделю

 - свыше 2-х лет обучения - 12-16 часов в неделю

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

 - весь период -18- 24 часов в неделю

- на этапе высшего спортивного мастерства:

 - весь период -24- 32 часа в неделю (по индивидуальному плану)

**3.4.Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «фехтование».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

1. **Практический раздел**

 **4.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

 Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки обучающегося. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в фехтовании, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

 Результаты прохождения спортивной подготовки применительно
к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

 **На этапе начальной подготовки** на:

 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой
и спортом;

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

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

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

 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная
со второго года;

 - укрепление здоровья.

 **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** на:

 - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «фехтование»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;

 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

 **На этапе совершенствования спортивного мастерства** на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

 -обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях
и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

 **На этапе высшего спортивного мастерства** на:

 - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «фехтование»;

 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

 Учебно-тренировочные занятия проводятся со всем составом или индивидуально в соответствии с утвержденным расписанием, составленным с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

 ***4.1.1.Специфика организации учебно-тренировочного процесса***

 Учебный год в Организации начинается с 1 сентября.

 Начало занятий с 8:00 часов . Окончание занятий в 20:00 часов.

 В целях реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (в часах).

Учебно-тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторско практики;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

- судейская практика;

- контрольные мероприятия;

- медико-биологические исследования;

- восстановительные мероприятия.

В примерном календарном учебно-тренировочном графике указываются периоды (циклы спортивной подготовки) в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности и учебно-тренировочным мероприятиям на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование».

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

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

 Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам;

-учебно-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Для проведения занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование допускается:

- одновременная работа двух и более тренеров-преподавателей и иных специалистов ( по смежным видам спорта), непосредственно обеспечивающих спортивную подготовку (в .ч. психолога);

-бригадный метод работы.

 Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по фехтованию утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

 При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

 Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп.

 При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

 - разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

 Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по фехтованию осуществляется в соответствии со следующим сроками:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия(сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятий;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

План спортивно-массовых мероприятий СШОР формируется ежегодно на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации фехтования.

 Тренерами-преподавателями групп должна вестись следующая документация планирования и учета:

 Планирование:

 - годовой план;

 - учебный план-график;

 - календарный план спортивно-массовых мероприятий;

 - расписание занятий.

 Учет проделанной работы:

 - журнал учета работы учебно-тренировочной группы.

 При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

 - срок обучения в спортивной организации;

 - оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;

 - границы максимально возможных достижений;

 - продолжительность выступлений на высоком уровне.

***4.1.2. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки***

 Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в фехтовании присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки представлено в таблице № 3.

Таблица №3

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды подготовки  | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап совершенство-вания спортивного мастерства  | Этап высшего спортивно-го мастерства  |
| До года  | Свыше года  | До двух лет  | Свыше двух лет  |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)  | 19-22 | 16-17 | 13-14 | 8-10 | 5-6 | 3-4 |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%)  | 12-13 | 9-11 | 8-9 | 5-7 | 3-4 | 3-4 |
| 3.  | Спортивные соревнования (%)  | - | 1-2 | 2-3 | 4-5 | 6-8 | 8-10 |
| 4.  | Технико-тактическая подготовка (%)  | 50-60 | 60-65 | 65-70 | 65-75 | 65-75 | 65-75 |
| 5.  | Теоретическая, психологическая (%)  | 5-10 | 4-5 | 4-4 | 4-5 | 5-8 | 5-7 |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика (%)  | -  | 1-2 | 2-3 | 2-5 | 2-7 | 2-7 |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)  | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 3-6 | 3-8 |

**4.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

 Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а так же для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитывается в учебно-тренировочном графике.

 Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №4.

Таблица №4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования |  |  | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год  | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

**4.3. Режим учебно-тренировочный работы**

 С учетом специфики вида спорта фехтование определяются следующие особенности тренировочной работы.

1.Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности ) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта фехтование определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

1. 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.
2. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
3. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В таблице №5 представлены рекомендуемые объемы учебно-тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки в часах.

Таблица № 5

**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в часах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **Т-1** | **Т-2** | **Т(СС)-3** | **Т(СС)-4** | **Т(СС)-5** | **ССМ** | **ВСМ** |
| Общая физическая подготовка | 50 | 64 | 64 | 62 | 62 | 62 | 53 | 53 | 56 | 48 |
| Специальная физическая подготовка | 30 | 39 | 39 | 40 | 40 | 43 | 40 | 40 | 36 | 48 |
| Технико-тактическая подготовка | 128 | 185 | 185 | 321 | 321 | 450 | 468 | 468 | 663 | 914 |
| Теоретическая подготовка | 23 | 15 | 15 | 21 | 21 | 31 | 25 | 25 | 60 | 72 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 0 | 6 | 6 | 13 | 13 | 26 | 26 | 26 | 72 | 104 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 3 | 3 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 49 | 62 |
| **Всего часов**  | **234** | **312** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **624** | **936** | **1248** |

**4.4. Материально-техническое обеспечение**

Требования к материально-технической базе осуществляется спортивной подготовки:

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажеров;

-наличие раздевалок, душевых;

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой.

 Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по фехтованию. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 6-8, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России от «31» октября 2022 года №877.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 6

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

Таблица № 7

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Тренировочное оружие | штук | на тренера-преподавателя | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага» |
|  | Клинок к электрошпаге | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
|  | Шнур к электрошпаге | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 |
|  | Электронаконечник к электрошпаге | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
|  | Электрошпага | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
|  | Проклейка шпага | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира» |
|  | Клинок к электрорапире | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
|  | Наконечник к электрорапире | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
|  | Проклейка рапира | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
|  | Электрорапира | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля» |
|  | Клинок к сабле | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 8 | 1 | 10 | 1 |
|  | Сабля | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №8

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

**5. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

**5.1. Теоретическая подготовка**

Примерное содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

Физическая культура в системе образования.

Обязательные занятия по физической культуре.

Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре.

Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Массовая физическая культура и спорт.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

История развития фехтования.

Фехтование в древнем мире и в средние века. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием. Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе - итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии. Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год. Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила фехтования как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

Движение общего центра жести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям, Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала (линолеумные или резиновые дорожки) металлические дорожки, шкафы и стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки - сматыватели шнура, Информационная аппаратура. Спортивная одежда - фехтовальвый костюм, тyфли, гетры, налокотники, бандажи, жесткие бюстгалтеры, перчатки, нагрудники, набочники, маски, тренировочный костюм. Требования к спортивной одежде. Оружие и личное электрооборудование - электрорапиры, электрошпаги, электросабли, электрокуртки, электрошнуры. Правила сборки и разборки оружия, устранения неисправностей.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

***5.1.1.Физическая подготовка***

***Общая физическая подготовка (ОФП)***

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта фехтование представлены в таблице 9.

 ***Влияние физических качеств и телосложения на результативность***

 ***в виде спорта фехтование***

Таблица № 9

|  |  |
| --- | --- |
| **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 в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих фехтовальщиков. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения фехтования используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих фехтовальщиков с учетом специфики фехтования как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы фехтовальщику для совершенствования навыков, связанных с быстрым про беганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим фехтовальщикам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими фехтовальщикам в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровле­нию и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий фехтования. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых фехтовальщику качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности фехтования:

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях боя;

2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;

3. «Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;

4. Богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями оружия, тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;

5. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;

6. Регламентированное правилами время боя и количество уколов (ударов) необходимых для победы.

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

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

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

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

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

К таким упражнениям можно отнести следующие:

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

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

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

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

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

***5.1.2.Специальная физическая подготовка (СФП)***

*Специальная физическая подготовка* (СФП) в фехтовании – процесс включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для об­щего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая фехтовальщиками при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества фехтовальщиков и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния фехтовальщиков на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике фехтовальщиков является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.* При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки,* которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в сорев­новательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

***5.1.3. Избранный вид спорта***

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

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

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

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

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;

- использование предметных и других ориентиров;

- звуко- и светолидирование;

- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

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

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

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

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

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

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командных соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

***5.1.4.Технико-тактическая подготовка***

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации.

**Упражнения на технику и тактику**

1) Передвижения в боевой фехтовальной стойке: шаги впе­ред и назад в левой и правой стойке, полувыпады, выпады, атаки броском из разных положений и передвижений без ору­жия.

2) Те же передвижения с оружием, сопровождая изменением позиций и положений оружия. Упражнении в переключении темпа от медленного легкого движения к быстрому (шаг впе­ред медленный и короткий—шаг вперед большой и быстрый; маленький выпад — полувыпад— полный выпад и после воз­вращения в боевую стойку маленький быстрый шаг назад и скачок назад; легкий медленный шаг вперед — максимально длинный и быстрый выпад; переходы от шага вперед, назад, к максимально быстрой атаке броском — «флеш» и тому подоб­ные движения).

3) Упражнения во вращении оружия усилием только одних пальцев, а также с полной амплитудой движения защиты пря­мые или круговые (гимнастика с оружием для овладения луч­шим управлением оружия). Те же движения оружием, сопро­вождая передвижениями и выпадами.

4) «Бой с тенью» из безостановочных легких пружинящих передвижений. В процессе «боя с тенью» выполняются всевозможные фехто­вальные движения и действия с воображаемым противником. Между такими «боями» делаются перерывы на 1—2 мин., во время которых сообщаются замечания и задания, дается оцен­ка выполнения и пр.

 5) Упражнения с парт­нером: повторение и совершен­ствование простых защит: четвертая, шестая, седьмая, восьмая на месте, с шагом назад, с шагом вперед, сначала по заданию, а затем по усмотрению выполняющих защиты (в зависимости от подачи оружия партнером), с ответами прямо и в другие линии.

6) Совершенствование простых атак прямо и переводом в шестую или четвертую линии на попытку партнера захватить оружие, или на его соединения, или на открывание линии уко­ла.

7) Выполнение круговых защит (шестой и четвертой) на действие партнера: батман—прямой укол. Затем: на пере­водное движение партнера—прямая защита и прямой ответ; на батман прямо-круговая защита и ответ или прямо, или с пе­реводом.

8) Тренировка атак с удвоенным переводом (дубле) на попытку переменить соединение и последующую круговую чет­вертую или шестую защиты. Дальнейшее развитие: защища­ющийся берет после круговой защиты еще и прямую и дает прямой ответ; атакующий может или пропустить этот ответ, или, взяв защиту, дать контрответ.

 9) Тренировка контратакующих действий прямым движени­ем или с переводом на попытку партнера атаковать с обманом или захватить оружие (с последующим защитным и ответным движениями).

10) Соревновательные «контры»: один из партнеров защи­щается, другой старается поразить его с дальней дистанции, или простой атакой, или с удвоенным переводом. За­щищающийся берет только круговые защиты. Каждый из парт­неров считает, сколько раз он сделает укол из десяти атак, по 3 серии каждый – 5-7 мин.

11) Учебные вольные бои в медленном темпе с задачей на многократные действия оружием и на непрерывность действий до нанесения одним из фехтовальщиков полноценного укола.

12) Соревновательные бои в течение 3 мин.— выигрывает тот, кто за это время нанесет больше уколов. Такие бои проводят­ся трижды с разными партнерами.

13) В парах: поочередные простые атаки в замедленном темпе с хорошей точностью—10 раз.

*Формы проведения упражнений:* 1) без противника; 2) на подсобных снарядах; 3) с партнером; 4) в индивидуальных уроках пре­подавателя и 5) в учебных боях и учебных соревнованиях.

**Упражнения без противника** представляют специфическую «гимнастику фехтовальщика», которая на первых занятиях служит созданию правильных представлений о движениях и образованию основных двигательных навыков. Затем эти уп­ражнения в каждом уроке входят составной частью в специальную разминку фехтовальщика. Упражнения без противника весьма полезны для совершенствования боевой стойки, передвижений, выпадов, владения оружием и других движений, составляющих основу фехтования. Эти упражнения необходимы для установления и совершенствова­ния техники работы ног фехтовальщиков. Используя упраж­нения без противника, можно значительно увеличить специфи­ческую фехтовальную координированность, согласованность работы рук «и ног с движениями оружием. Эти упражнения дол­жны всегда занимать определенное место в обучении и трени­ровке .

**Упражнения на подсобных снарядах** применя­ются, как и упражнения без противника, для развития и совер­шенствования специфической координации движений. По сравнению с упражнениями без противника при выполнении упражнений на подсобных снарядах появляются два новых момента: действие зрительного анализатора, который помогает правильно определить расстояние до цели, и более совершен­ное мышечное ощущение, связанное с соприкосновением ору­жия с целью. Упражнения на подсобных снарядах делают дви­жения более целенаправленными и воспитывают дисциплини­рованность.

**Упражнения с партнером** представляют основ­ной вид упражнений в групповых занятиях и по своему значе­нию должны быть поставлены на одно из первых мест в учеб­но-тренировочном процессе. Они применяются для изучения, закрепления и совершенствования фехтовальной техники и так­тики и для развития быстроты реагирования. Здесь начинается формирование и развитие специальных качеств, необходи­мых в бою. Упражнения с партнером, в зависимости от учебной задачи, которую они разрешают, могут быть нескольких видов, а имен­но: 1) техническое парное упражнение; 2) взаимоурок, 3) конт­ры, 4) учебные бои.

В ряде случаев бывает полезным проводить упражнения в **тройках**, где один из фехтовальщиков выполняет функции наблюдающего за работой двух других, выполняющих по­ставленное задание. Упражнения в тройках способствуют развитию наблюдательности и инструкторских навыков. Здесь, при активном участии всех фехтовальщиков, не вызывается большого утомления.

Для парных упражнений подбирают партнеров но силам, обеспечивая этим равное участие фехтовальщиков в обучении и тренировке. Фехтовальщики, достаточно упражнявшиеся с партнером, уже в первых боях показывают правильное понимание приемов и действий и умение пользоваться ими в бою.

**Упражнения в индивидуальных уроках пре­подавателя** применяются для специальной тренировки фехтовальщика.

Эти уроки позволяют сосредоточивать внимание на действиях одного фехтовальщика и, учи­тывая его особенности, тонко и глубоко работать над его спор­тивным совершенствованием и готовить его к ведению спор­тивного боя с разными противниками. Длительность и интенсивность индивидуального урока зави­сят от подготовленности фехтовальщика и конкретных задач периода тренировки или обучения. Для фехтовальщиков-разрядников индивидуальный урок имеет основное значение, как наиболее эффективный метод подготовки бойца.

Индивидуальные уроки могут иметь техническую, тактичес­кую и соревновательную направленность.

**Уроки техниче­ской направленности** имеют основной задачей установ­ление и совершенствование техники приемов и действий. Индивидуальные уроки **тактической направленно­сти** имеют основной задачей развитие и совершенствование специфических для фехтования приемов и навыков «обыгрыва­ния» противника, воспитание весьма важного «тактического мышления» и умения тактического подавления противника. Этим целям хорошо служат так называемые **немые-уро­ки**, которые направлены на установление понимания взаимной зависимости действий противников в бою и умения предугады­вать эти действия. В немых уроках преподаватель, находясь в роли противника, ставит предварительные условия, при кото­рых фехтовальщик на указанные действия должен реагиро­вать установленным способом.

**Уроки боевого характера**, или, как их часто назы­вают, уроки вольного боя, направлены на развитие уме­ния применять весь арсенал изученных приемов в соревновании с активно действующим противником.

**Упражнения в боях и учебных соревнованиях** применяются для совершенствования в тактике и технике фехтования, для развития умения применять знания и на­выки в бою с разными противниками. Эти упражнения играют решающую роль в деле воспитания фехтовальщика как бойца.

**Упражнения в учебных соревнованиях** имеют задачей приобретение навыков и опыта боев в условиях сорев­нований, развитие и совершенствование специфической «фехто­вальной» выносливости и способности к перенесению нервных напряжений, развитие и совершенствование моральных и воле­вых качеств фехтовальщика.

***5.1.5.Психологическая подготовка***

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

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, фехтованию, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер, тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

**Средства и методы психолого-педагогических воздействий**, **применяемых для формирования личности и межличностных отношений:**

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.

2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.

5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.

6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).

7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.

8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

9. Создание жестких условий тренировочного режима.

**Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

**Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.**

Перед соревнованиями тренеру-преподавателю важно проводить установочную беседу со спортсменами (значение соревнований, сведения о командах соперников), после окончания провести анализ выступления. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании соревнований, а дать спортсменам время для отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

**Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

На этапе занятий групп **совершенствования спортивного мастерства** основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В **подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В **соревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В **переходном (восстановительном) периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части учебно- тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части учебно-тренировочного занятия – совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебно-тренировочных занятий.

***5.1.6.Инструкторско-судейская практика***

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по фехтованию и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

**План инструкторской и судейской практики** включается в индивидуальный план подготовки фехтовальщиков с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;

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

***5.1.7.Восстановительные мероприятия и медицинское обследование***

    Лица, поступающие в группы начальной подготовки, представляют справку о состоянии здоровья, выдаваемую территориальной амбулаторно-поликлинической организацией здравоохранения.
Врачебный контроль за лицами, занимающимися в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. На каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится во врачебно-физкультурном диспансере. Врач ведет учет спортивного травматизма с анализом причин и травм, проводит тематические беседы, следит за прохождением медицинского осмотра занимающимися 1- 2 раза в год, проводит дополнительные медицинские осмотры перед соревнованиями, после болезни или травмы, регистрирует текущие медицинские наблюдения, контролирует использование фармакологических средств.

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);

4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);

5) отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

6) электоротерапия – динамические токи, токи Бернара, электоростимуляция, ультрафиолетовое облучение;

7) баротерапия;

8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обусловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

**Массаж и физиотерапевтические средства.**

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления; восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относится:

1) парные и суховоздушные бани;

2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);

3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

***5.1.8. Другие виды спорта и подвижные игры***

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает фехтование к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

**5.2.Требования техники безопасности и предупреждение травматизма**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фехтование осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы спортивной группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;

- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении УТЗ;

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;

- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

1. Учебно-тренировочные занятия разрешается проводить:

-при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к учебно- тренировочному процессу по фехтованию.

- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к учебно-тренировочному процессу;

- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Учебно-тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки для женщин, кроме того, - жесткие бюстгальтеры, для мужчин - бандаж)

Начинать учебно-тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников и оружия и др.).

Обучающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Спортсмен обязан держать оружие концом вниз как в строю, так и вне строя.

Вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить учебно-тренировочное занятие.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

– широко расставлять ноги и выставлять локти;

-фехтовать оружием и вести бой без маски; наносить грубые удары.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортинвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

**5.3.Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки**

***5.3.1. Этап начальной подготовки***

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного фехтовальщика. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств фехтовальщика.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного фехтовальщика на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным *(лат.* pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных фехтовальщика должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание быстроте, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого велосипедистам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных фехтовальщика. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключающими значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники фехтования. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих фехтовальщиков основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде фехтование.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены к учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных фехтовальщиков в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Учебно-тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельность юных фехтовальщиков является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в фехтовании.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

***5.3.2. Учебно-тренировочный этап***

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности фехтовальщика. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу учебно-тренировочного этапа основы техники фехтования должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности фехтовальщика. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки фехтовальщика активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к учебно-тренировочному этапу у многих фехтовальщиков связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с учебно-тренировочными и восстановительными микроциклами.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что фехтовальщик, завершая подготовку на учебно-тренировочном этапе, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

***5.3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства***

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде велосипедного спорта. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению и постепенно достигает уровня 77,5% и более от общего объема. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Количественные параметры объема специализированных нагрузок не должны превышать 60-70% относительно последующего этапа высших достижений. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности. В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам фехтовальщиков данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения в спортивной школе. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала фехтовальщика в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства фехтовальщик должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК, мастер спорта России международного класса.

***5.3.4. Этап высшего спортивного мастерства***

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, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект на зрителей.

Юноши и девушки 18-20 лет отличаются самостимуляцией при проявлениях волевой активности, которую тренеры должны исполь­зовать для повышения требований к технико-тактической подготов­ленности. Ведь занимающиеся уже могут проявлять достаточный уро­вень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способности к проявлениям выдержки и самообладания существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок и состава применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих так­тических потребностей.

Физическая подготовка фехтовальщиков 18-20 лет направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранение опре­деленного объема скоростно-силовых упражнений.

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, со-

кращения 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.

У сильнейших фехтовальщиков 18-20 лет начинает формировать­ся направленность к высшим достижениям, так как, имея возможность участвовать в большом количестве официальных и тренировочных соревнований, они быстро повышают квалификацию, а лучшие из них выступают *в юниорских первенствах* своих стран и мира. Таким об­разом, при стаже занятий фехтованием до 8-10 *лет многие занимаю­щиеся* приобретают уровень подготовленности, позволяющий им пре­тендовать на включения в состав резерва сборных команд своих клу­бов и городов, а затем участвовать в крупнейших национальных и международных соревнованиях.

**5.4.Программный материал для практических занятий**

***5.4.1.Этап начальной подготовки***

**Первый год обучения**

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями.

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

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

Перемены соединений: 6-й в 4-ю, из 4-й-в 6-ю.

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

Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 4-м соединением.

Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полу выпадом.

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

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

Перевод во внутренний сектор из6-го соединения, стоя на месте.

Атаки переводом во внутренний сектор из6-го соединения, стоя на месте.

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

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

Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.

Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.

Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.

Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.

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

Атака – финт уколом прямо из 6-го соединения и перевод в наружный сектор с полу выпадом (шагом вперед и полу выпадом).

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

***5.4.2.Этап начальной подготовки***

**Второй, третий год обучения**

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика боя.

Приемы передвижения:

Серия шагов вперед назад.

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

Полу выпад и закрытие вперед.

Полу выпад и повторный выпад.

Серия шагов вперед выпад.

Серия шагов назад выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.

Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

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

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

Укол прямо стоя па месте (с полу выпадом), владея 6-м соединением.

Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 4-м соединением.

Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полу выпадом.

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

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

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

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

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

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

Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.

Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.

Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.

Защита 6-я с ответом прямо, реагируя па прямой батман и укол прямо.

Защита 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.

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

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

***5.4.3.Учебно-тренировочный этап***

**Продолжительность обучения - до 2-х лет**

**Этап начальной специализации**

Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Углубленная тренировка. Основные педагогические усилия тренеров направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.

Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.

Преднамеренно защищаться от простых атак в определенный сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы.

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки (шпага, сабля).

Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор (серией финтов в сабле).

Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.

Применять верхние прямые защиты с выбором.

Преднамеренно применять простые атаки переводом (переносом – в сабле) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом (переносом – в сабле). Используется шаг вперед, перемены соединений, показ укола (удара).

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.

Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа.

Используются перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.

Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола (удара).

Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа.

Используется открытие внутреннего сектора.

Вызывать простые ответы для применения 4-й контр защиты (в сабле 3-й) и нанесения контр ответа. Используется простая атака во внутренний сектор (в сабле – удар по правому боку).

Переключаться:

- от атаки (ответа) к применению контр защиты и контр ответа;

- от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;

- от отступления к простой атаке;

- от простой атаки к простой повторной атаке;

- от удара по маске к удару по правому боку (сабля). Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атаки ответов;

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ укола (удара);

- перемену позиции или соединения;

- медленно и коротко отступающего;

- длинно сближающегося;

- реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак;

- от ответов в определенный сектор;

- от контратак, выполняемых стоя на месте.

Преднамеренно контратаковать:

- переводом (переносом – в сабле) атаки с батманом в определенное соединение;

- атаки с финтами излишней продолжительности;

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы (шпага, сабля).

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;

- атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;

- применением вызова со сближением и верхней защиты с ответом.

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

- ложной простой атакой в определенный сектор;

- ложной атакой с прямым батманом.

Разведывать длину и быстроту отступления и сближения для применения повторной атаки и атаки на подготовку.

Разведывать длину и сектор завершения атаки для применения защиты с ответом (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой.

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

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

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты (сочетания двух прямых защит). Выполняется ложной прямой защитой.

Вызывать простые атаки в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Выполняется длинным сближением.

Вызывать контратаки во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

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

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;

- от защиты к атаке с батманом и уколом (ударом);

- от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;

- от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.

Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нанесения укола или удара отступающему противнику.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов).

Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду, уколом или ударом в поражаемую поверхность.

Подключать электрокуртку и маску к кабелю (в сабле).

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.

Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки, упражнений на мишенях и тренажерах.

Самостоятельно проводить:

- разминку на тренировках;

- упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приемов и комбинаций передвижений.

Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра.

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

- типовые системы проведения соревнований;

- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;

- права участника соревнований;

- обязанности участника соревнований.

***5.4.4.Учебно-тренировочный этап***

**Продолжительность обучения - свыше 2-х лет.**

**Этап углубленной специализации**

Основная направленность тренировки – освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;

- перемену позиции, вход в соединение;

- медленно и коротко отступающего;

- длинно сближающегося;

- реагирующего определенной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;

- от простых ответов и контр ответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать:

- атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;

- атаки с финтами излишней продолжительности;

- излишне длинные атаки.

Преднамеренно контратаковать ударом (уколом) во внутренний и наружный секторы:

- атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;

- атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника (шпага, сабля).

Экспромтом применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;

- атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;

- применением вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом (переносом - в сабле). Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола (удара).

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки.

Используется замедленное и укороченное нападение.

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

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

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

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

Вызывать простые ответы во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контр защиты (в сабле 3-й) и нанесения контр ответа.

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

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

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

Маскировать:

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

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

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

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

- атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара.

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

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;

- от защиты к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске – в сабле);

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

- от контратаки к применению защиты и ответа;

- от защиты к простой атаке.

Предвосхищать:

- длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;

- момент выполнения защит;

- длину подготавливающих движений оружием.

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

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

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

***5.4.5. Этап совершенствования спортивного мастерства***

На этапах совершенствования спортивного мастерства используются следующие упражнения:

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Атаки простые:

- уколом прямо в туловище с оппозицией из (8-го) соединения;

- переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения;

- уколом прямо в стопу из нижней позиции.

Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений:

- тройной перевод уколом в туловище;

- удвоенный перевод с уколом в туловище.

Атаки с действием на оружие из верхней позиции:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией;

- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище;

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Повторные атаки:

- батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище;

- двойной перевод из 4-го (6-го) соединения уколом в руку (туловище);

- уколом в руку с углом вниз.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху;

- двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный сектор.

Атаки на подготовку:

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу;

- перевод «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Атаки второго намерения, завершаемые:

- прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо;

- повторной атакой двойным переводом в туловище;

- повторной атакой уколом с углом в руку снизу;

- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки второго намерения, завершаемые;

- прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо;

- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор оппозицией в 4-е (6-е) соединение;

- ремизом в руку сверху;

- уколом в бедро или голень из 8-й защит в ближнем бою.

Контратаки:

- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения;

- с уколом вниз и уколом в туловище;

- уколом в маску с отведением назад впереди стоящей ноги;

- уколом прямо в руку снизу из 8-й ( 2-й) позиции;

- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединений;

- уколом в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения;

- уколом в руку сверху с углом из 6-й позиции;

- уколом прямо со сближением и оппозицией в 4-ю (6-ю);

- уколом в туловище с уклонением вниз.

Прямые защиты 2-я (1-я).

Полукруговые защиты – 7-я и 8-я, 2-я и 1-я.

Комбинации защиты:

- круговая 4-я и прямая 6-я;

- прямая 4-я и круговая 6-я;

- полукруговая 6-я и круговая 6-я.

Ответы:

- прямо из 2-й (1-й) защиты;

- переводом в верхний сектор из 2-й (8-й) защиты;

- уколом в бедро из 7-й (8-й) защиты с оппозицией;

Контрзащиты прямые верхние (круговые) и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище.

Уколы в бедро (голень из 7-й (8-й) защиты в ближнем бою.

Ремизы:

- уколом прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения с оппозицией;

- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение;

- уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Тактические умения:

Маневрировать:

- изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;

- изменяя положения оружия.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину и быстроту сближения;

- сектор нанесения укола или удара.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

- длину отступления и сближения;

- использование защиты или уклонения.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;

- длину сближения или отступления;

- стороны для уклонения и оппозиции.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками с оппозицией;

- атаками с действием на оружие;

- повторными атаками.

Разведывать:

- настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;

- намерения противника к применению круговых защит.

Маскировать:

- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;

- простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;

- применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;

- атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;

- разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать:

- атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемп;

- атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвижением клинка вперед в боевой стойке;

- атака противника с финтами применением подготавливающих атак с финтами;

- контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движении оружием.

Различать простые атаки и атаки с финтами противника, чтобы парировать простые атаки и опережать атаки с финтами.

Переключаться:

- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;

- от контратаки к атаке;

- от атаки к контратаке;

- от атаки к повторной атаке;

- от контратаки к защите и ответу;

- от атаки к ремизу.

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

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

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

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства свыше 1 года обучения используются следующие упражнения:

Нижние позиции – 7-я и 8-я.

Нижние соединения – 7-е и 8-е.

Простые атаки с оппозицией:

- укол прямо в туловище из 7-го (8-го или 2-го) соединения;

- двойной перевод в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения.

Атаки с финтами из верхних соединений:

- тройной перевод уколом туловище (в руку);

Атаки с действием на оружие:

- батман в 8-е (2-е) соединение и укол в нижний сектор туловища с оппозицией;

Простые атаки:

- уколом в руку из верхних соединений (из верхних и нижних оппозиций);

- уколом в руку с захлестом.

Атаки двойным (удвоенным) переводом на попытку противника завладеть верхним соединением.

Атаки с завязыванием:

- из 4-го в 8-е соединение и уколом в бедро (стопу).

Комбинированная атака – батман в 4-е соединение и двойной перевод во внутренний сектор туловища.

Атаки на подготовку:

- двойной перевод в руку сверху;

- полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (прямо в туловище).

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколом прямо в руку;

- к защите и ответу от контратаки уколом сверху.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в верхнее соединение и укол прямо в туловище (руку);

- захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод во внутренний (наружный) сектор.

Атаки на подготовку:

- двойной (удвоенный) перевод во внутренний (наружный) сектор туловища.

Комбинация действий:

- простая атака из верхней (нижней) позиции уколом в стопу, затем ремиз в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.

Комбинация защит с ответом уколом в туловище:

- круговая 4-я и прямая 6-я;

- прямая 6-я и полукруговая 2-я;

- полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.

Ответы:

- уколом прямо (переводом) из 2-й (1-й) защиты;

- двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты.

Защиты прямые нижние (2-я, 1-я) с ответом уколом в предплечье.

Защиты полукруговые верхние (4-я, 6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку.

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;

- уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Комбинации защит:

- прямых 4-й и 6-й.

Контрзащиты верхние круговые (4-я, 6-я) с ответом переводом в туловище.

Контрзащиты верхние прямые (4-я, 6-я) и ответы переводом в бедро.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

- полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я.

Ответы:

- уколом прямо в руку сверху из верхних защит;

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);

- уколом прямо в нижний сектор туловища.

Контратаки:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;

- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;

- уколом в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад;

- уколом в бедро (стопу) с уклонением вниз;

- уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Тактические умения:

Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием

Маскировать атаки на подготовку и контратаки длинным отступлением, ложной защитой.

Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.

Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.

Вызвать контратаки противника применением:

- длинных сближений;

- подготавливающих атак с финтами;

- атак с действием на оружие.

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

Переключаться:

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

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

- от контратаки к атаке.

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

- повторные простые атаки;

- атаки с действием на оружие.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

- произвольного чередования различных исходных положений оружия;

- игровых движений оружием;

- положения «оружие в линии»;

- имитаций верхних и нижних защит;

- перемен позиций и соединений.

Маневрировать преднамеренно для использования длины поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;

- вход в соединение.

Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и атаки после отступления.

Преднамеренно применять контрзащиту от простого ответа в определенный сектор и наносить контрответ прямо (переводом).

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

Противодействовать контратакам:

- простой атакой;

- атакой с действием на оружие и уколом или ударом во внутренний сектор.

Разведывать намерение противника применять определенную защиту. Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола (удара).

Разведывать длину маневра противника назад для применения быстрой и длинной атаки. Используются замедленные и укороченные нападения.

Разведывать намерения противника, применяя:

- прямые и круговые защиты;

- контратаки в определенный сектор;

- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;

- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;

- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;

- контратаку переводом в верхние секторы на выход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;

- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

- подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;

- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;

- ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;

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

- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтам;

- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- преждевременную контратаку с отступление;

- преждевременную защиту с отступлением;

- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;

- прямых и круговых защит с ответом;

- защит и ответов и контратак с оппозицией;

- защит и ответов с отступлением и сближением;

- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением;

- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

- ложные сближения и отступления;

- полуповороты туловищем;

- ложные контратаки и защиты.

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

- на финты;

- на батман (захват);

- на замахи;

- на притопы впереди стоящей ногой о дорожку;

- на движения туловищем и головой.

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

В группах совершенствования спортивного мастерства у фехтовальщиков обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

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

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

В фехтовании на этапах совершенствования спортивного мастерства наиболее важным является технико-тактическое мастерство, двигательные и психические качества.

Основу техники составляют специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, подготовки. Движения спортсменов в поединке моделируют сочетания простых и сложных двигательных реакций.

В технике фехтовальщика учитываются воздействие движений оружием на анализаторские системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;

- специализированность реагирований;

- быстрота и точность выполнения;

- начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;

- специализированность положений и движений оружием;

- пространственные и временные параметры действий;

- применение типовых комбинаций действий оружием и передвижений.

В тактике фехтования характеристиками ведения поединка являются:

- цель;

- направленность;

- активность;

- намеренность;

- надежность.

Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий, использования инициативы начала схваток, особенностей выбора действий. Важен также учет уровня помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных условиях. К экстремальным условиям можно отнести участие в соревнованиях. Как раз здесь кроме технико-тактического мастерства раскрываются психические и двигательные качества спортсмена.

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

Уровень специализированности двигательных качеств проявляется:

- длиной выполнения атак;

- сохранением типовых амплитуд движений оружием при неожиданных переменах направления;

- оптимальным напряжением мышц;

- быстротой стартовых усилий.

Разнообразные требования предъявляются к психическим свойствам фехтовальщика, и прежде всего к таким, как:

- внимание (интенсивность, устойчивость, переключение);

- представление;

- воображение;

- память;

- мышление;

- зрительно-моторная и тактильная реакция.

Специализированность проявления анализаторных систем, уровень умения действовать в неожиданно возникающих ситуациях реализуются в «чувстве боя», «чувстве дистанции», «чувстве оружия». В свою очередь надежность соревновательной деятельности проявляется в виде устойчивости к помехам от действий оружием и передвижений противников, а также к воздействиям внутренних факторов и росту напряженности поединков.

С учетом специализации спортсмена, уровня его подготовленности, цели макроцикла, задач тренировочного процесса по разделам подготовки, тренером разрабатывается содержание индивидуального плана тренировочного процесса с учетом следующих рекомендаций:

- нагрузка по периодам годичной подготовки;

- соотношение средств общей и специальной подготовки;

- преобладание специальной подготовки и соревновательных упражнений (тренировочных форм);

- динамика количества тренировочных занятий (в часах)по периодам подготовки.

***5.4.6. Этап высшего спортивного мастерства***

Простые атаки с оппозицией:

- финт уколом прямо в верхний сектор и перевод в бедро (стопу).

Атаки с финтами из верхних соединений:

- удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище (в руку).

Атаки с действием на оружие:

- батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро (стопу).

Простые атаки:

- переводом с выпадом в стопу из 4-го (6-го) соединения.

Трехтемповая атака – финт уколом прямо, перевод в наружный (внутренний) сектор и перевод в нижнюю часть туловища (стопу или бедро).

Атаки с завязыванием:

- из 6-го в 7-е соединение и укол в нижнюю часть туловища (бедро или стопу).

Атаки на подготовку:

- с действием на оружие в верхнее соединение и укол в руку;

- «стрелой» - укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколом прямо в руку;

- к защите и ответу от контратаки уколом сверху;

- к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо в туловище;

- к круговой контрзащите 4-й (6-й) и ответу прямо (переводом);

- к повторной атаке двойным переводом в туловище;

- к ремизу в руку с углом.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо;

- перевод из верхних позиций (соединений) во внутренний (наружный) сектор.

Атаки на подготовку:

- финт уколом прямо в туловище и перевод в бедро (стопу).

Комбинация действий:

- перевод (двойной перевод) во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом;

- батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом.

Комбинация атак:

- батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в кисть сверху, затем повторная атака – перевод в руку или туловище.

Комбинации защит с ответом уколом в туловище:

- полукруговая 6-я и круговая 6-я;

- полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы:

- уколом в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты;

- уколом в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты.

Контрзащиты круговые верхние и контрответы уколом прямо (переводом) в туловище.

Ремизы:

- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение.

Комбинации защит:

- круговой 6-й и прямой 4-й.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

- круговая 6-я и полукруговая 2-я (8-я);

- круговая 4-я и полукруговая 2-я.

Ответы:

- переводом в руку сверху из нижних защит;

- завязыванием из 4-й защиты по 2-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);

- завязыванием из 6-й защиты в 7-у уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).

Ремизы:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор, стоя на выпаде.

Контратаки:

- уколом в руку с углом снизу (сверху);

- переводом в руку снизу из верхних соединений;

- переводом в руку сверху из 2-го соединения;

* с углом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6-й позиции.

Контратака второго намерения, завершаемая переключением

к ремизу в руку переводом во внутренний (наружный) сектор.

Комбинация контратак - перевод в открывающийся сектор, затем перевод в наружный (внутренний) сектор.

Комбинации действий:

* контратака уколом прямо в кисть сверху, повторная контратака переводом в плечо (предплечье), затем контрзащита верхняя и ответ прямо в туловище;
* контратака переводом в руку в открывающийся сектор, повтор­ная контратака переводом в руку, затем атака двойным переводом в туловище;
* подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение, затем укол прямо с выпадом и оппозицией в 6-е соединение;
* подготавливающее сближение в 6-е соединение, затем перевод во внутренний сектор в кисть с углом;
* подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступ­лением, затем контратака уколом прямо в туловище с уклонением вниз.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

* прямой верхней защитой с ответом уколом прямо в туловище;
* ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Ответы второго намерения, завершаемые:

* верхней контрзащитой и контрответом;
* ремизом в руку сверху.

На этапе высшего спортивного мастерства важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков являются боевое их разнообразие, новизна действий и увлеченность так­тической борьбой. Боевое разнообразие у фехтовальщика достижимо на основе реализации типовых тактических намерений с применени­ем различных сочетаний приемов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Новизну в действиях при ведении боев демонстрируют обычно находчивые, раскованные юноши и девушки. Техническое творчество легче опровергается про­тивниками, чем тактическое. Ибо тактическая новизна намерений труднее уловима и надолго остается в арсенале фехтовальщика.

Тактическая подготовка направляется на формирование умения увлекаться тактической борьбой, отношения к ведению боя как к кон­фликтной интеллектуальной игре. Подобное противоборство следует сделать интересным, приятным, вытесняющим в сознании тренируе­мых какие-либо не относящиеся непосредственно к ведению боя мыс­ли и чувства. Поглощенность боем является самым действенным сред­ством, обеспечивающим предпосылки для успешной реализации так­тических замыслов.

**5.5. Воспитательная работа**

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием велосипедным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой фехтовальщика.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание -* процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными велосипедистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (велосипедного спорта), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- комплексный подход к воспитанию;

- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки фехтовальщика. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный фехтовальщик должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в велосипедном спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных фехтовальщиков с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного фехтовальщика от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям велосипедным спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера- преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными фехтовальщиками должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность.*

Воспитание волевых качеств фехтовальщика - одна из важнейших задач деятельности тренера- преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у фехтовальщиков.

В процессе многолетней подготовки велосипедиста вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния велосипедиста. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру, тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными фехтовальщиками постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера, тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

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

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

- общая посещаемость тренировок;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- участие в соревнованиях;

- нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

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

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

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; - положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**6.1. Требования к результатам освоения программам по предметным областям**

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

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

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

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

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

***в области избранного вида спорта:***

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

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

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**6.2. Требования к освоению программы по этапам подготовки**

Требования к результатам реализации Программы:

- *на этапе начальной подготовки*: основ правильной техники и правил безопасной ; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития фехтования в стране и за рубежом, о спортивной гигиене фехтовальщика. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на тренировочном этапе*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

- *на этапах совершенствования спортивного мастерства:* особенности возрастного развития способствуют увеличению объема использования сопряженного и соревновательного методов тренировки, направленной силовой и скоростно-силовой подготовки с использованием отягощений и тренажеров разного профиля. Специфика фехтования и спортивной подготовки циклов годичной подготовки все больше приобретает характер соревновательной направленности, обусловливая требуемые различия в соотношении тренировочных средств по видам спортивной подготовки. При планировании и построении тренировочного процесса в соответствии с задачами подготовки и ее целевой направленности выделяют соревнования разной категории значимости. Работа тренера по решению задач спортивной подготовки приобретает партнерский характер сотворчества во взаимодействии со спортсменом.

- *на этапе высшего спортивного мастерства*: на данном этапе осуществляется специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в состав спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ.

**6.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» тем года (этапа) обучения:

**- Этап начальной подготовки – 1:**

- морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков;

- история фехтования;

- фехтование на шпагах;

- техника фехтования;

- тактика фехтования;

- оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования;

- действия арбитра на фехтовальной дорожке.

**- Этап начальной подготовки – 2,3:**

- фехтование как вид спорта;

- фехтование на шпагах;

- техника фехтования;

- тактика фехтовании;

- оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования;

- обязательные требования к участникам соревнований;

- гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

**- Этап тренировочный – 1,2:**

- физическая культура и спорт в России;

- техника фехтования;

- тактика фехтования;

- эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок;

- система соревнований;

- обязательные требования к участникам соревнований;

- гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

**- Этап тренировочный – 3:**

- морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков;

- фехтование на шпагах;

- двигательные и физические качества фехтовальщиков;

- критерии оценки действий спортсмена в поединке;

- средства и методы восстановления;

- врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж;

- анализ и коррекция тренировки.

**- Этап тренировочный – 4,5:**

- психограмма фехтования;

- эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок;

- обязательные требования к участникам соревнований

- врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.

**- Этап спортивного совершенствования :**

- фехтование на шпагах;

- техника фехтования;

 - тактика фехтования;

- психограмма фехтования;

- двигательные и психические качества фехтовальщиков;

- эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок;

-индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов;

- критерии оценки действий спортсмена в поединке;

- обязательные требования к участникам соревнований;

- средства и методы восстановления;

- анализ и коррекция тренировки.

**- Этап высшего спортивного мастерства:**

- история фехтования;

- фехтование на шпагах;

- техника фехтования;

- тактика фехтования;

- психограмма фехтования;

- двигательные и психические качества фехтовальщиков;

- эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок;

-индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов;

- критерии оценки действий спортсмена в поединке;

- система соревнований;

- средства и методы восстановления;

- гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена;

- анализ и коррекция тренировки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

**6.4. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации**

Для оценки уровня освоения Программы проводится текущий контроль (в течении года) и промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

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

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки (таблицы № 10-13) и их успешная сдача (согласно Локальным актам СШОР) дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фехтование» (таблица № 10).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фехтование»(таблица № 11).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки иуровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фехтование»(таблица № 12).

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фехтование» (таблица № 13).

***6.4.1. Формы проведения текущего контроля***, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся: раздел «теоретическая подготовка» – устный опрос и раздел «практическая подготовка - общая физическая и специальная физическая подготовка » - сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний), а так же уровень спортивной квалификации.

***6.4.2. Система и критерии оценок при проведении***

 промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по «практической подготовке»:

- промежуточной и итоговой аттестации результат отражается в сводном протоколе положительное – «зачет» ; отрицательное «не зачет».

***6.4.3. Порядок сдачи «теоретической подготовки» и критерии оценок:***

- аттестация по теоретической подготовке осуществляется в форме собеседования: обучающиеся, по предложению аттестационной комиссии дают развернутый ответ по одной из ключевых тем года (этапа) обучения. Результат – положительный – «зачет» ; отрицательный «не зачет».

Ежегодно приказом Организации утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. По решению Организации, допускается перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе). Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются дети с 8 лет (достигшие установленного возраста в календарный год зачисления), предоставившие справку о том, что не имеют медицинских противопоказаний для занятий спортом; и успешно выполнившие нормативные требования Таблица № 10 (установленные федеральными стандартами по фехтованию), набрав не менее 50% положительных оценок.

Таблица №10

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +2 | +8 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Непрерывный бег в свободном темпе | мин, с | не менее | не менее |
| 7.0 | 6.0 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | не более |
| 4,6 | 4,8 | 4,0 | 4,2 |
| 2.3. | Челночный бег 2х7 м | с | не более | не более |
| 7,6 | 9,8 | 6,6 | 7,8 |

Таблица №11

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 4 | - |
| 1.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| - | 11 |
| 1.6. | Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее |
| 32 | 27 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Челночный бег 4х14 м | с | не более |
| 16,0 | 16,4 |
| 2.2. | Челночный бег 2х7 м | с | не более |
| 5,4 | 7,0 |
| 2.3. | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м | количество раз | не менее |
| 14 | 13 |
| 2.4. | Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м | с | не более |
| 5,6 | 5,8 |
| 2.5. | Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м | с | не более |
| 5,6 | 5,8 |
| 2.6. | Бег на 14 м | с | не более |
| 3,8 | 4,0 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Таблица №12

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юниоры | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 42 | 16 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 185 |
| 1.4. | Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 50 | 44 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Бег на 14 м | с | не более |
| 3,6 | 3,8 |
| 2.2. | Челночный бег 4х14 м | с | не более |
| 14,4 | 15,6 |
| 2.3. | Челночный бег 2х7 м | с | не более |
| 5,2 | 6,8 |
| 2.4. | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м | количество раз | не менее |
| 15 | 14 |
| 2.5. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 680 | 540 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

Таблица №13

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юниоры | юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 42 | 16 |
| 1.2. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 185 |
| 1.4. | Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 50 | 44 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Бег на 14 м | с | не более |
| 3,4 | 3,6 |
| 2.2. | Челночный бег 4х14 м | с | не более |
| 14,0 | 15,4 |
| 2.3. | Челночный бег 2х7 м | с | не более |
| 5,0 | 6,6 |
| 2.4. | Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м | количество раз | не менее |
| 16 | 15 |
| 2.5. | Тройной прыжок в длину с места | см | не менее |
| 720 | 580 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» |

**7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и**

**борьбу с ним**

**Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Начальной | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: |
| подготовки |  |  |  | сценарий/программа, фото/видео |
|  | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое |
|  |  | Честная игра» |  | обеспечение в регионе |
|  | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные |
|  |  «Запрещенный список») |  | препараты через сервисы по проверке препаратов в |
|  |  |  | виде домашнего задания (тренер-преподавтель называет спортсмену |
|  |  |  | 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной |
|  |  |  | проверки дома). |
|  | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По | Проведение викторины на крупных спортивных |
|  |  |  | назначению | мероприятиях в регионе. |
|  | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть |
|  |  |  | системы антидопингового образования. |
|  | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. |
|  |  |  |  | Использовать памятки для |
|  |  |  |  | родителей. Научить родителей пользоваться |
|  |  |  |  | сервисом по проверке препаратов |
|  | 7. Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое |
|  |  | Антидопинговых правил» |  | обеспечение в субъекте Российской Федерации |
|  |  |  |  |  |
|  |  | «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушенийантидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенство-вания спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| 2. Семинар | «Виды нарушенийантидопинговых правил»«Процедура допинг- контроля»«Подача запроса на ТИ»«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

**Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке. Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке. Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

**Перечень информационного обеспечения**

**Книги**

1. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с
2. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995
3. Фехтование: Соревновательные технологии и методики специальной тренировки / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рожкова, В.В. Шамис, С.Н. Колганов – М.: Человек, 2013. – 176 с.
4. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер – М.: Академический проект, 2007 – 232 с.
5. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях

**Нормативно правовые акты**

1. Федеральным законом от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»
4. Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018 г. №40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование» (зарегистрировано в Минюсте России 13.02.2018 г. №50031).
5. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
6. Приказ министерства молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области №508 от 12.10.2016 г.
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.11.2017 г. № 988 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)».

**Перечень аудиовизуальных средств**

1. Фонограммы: все виды фоноупражнений, фонотесты, фонозаписи текстов, рассказов, аудиоуроки и аудиолекции.

2. Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеолекции, тематические слайды и транспаранты.

3. Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители,

пособия, справочники, словари, прикладные изучающие, контролирующие программы, тесты и игры.

4. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции,

виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических

форумах, телекоммуникационные проекты.

**Электронные ресурсы**

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Федерация Фехтования России [www.rusfencing.ru](http://www.rusfencing.ru)
3. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
4. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
5. Олимпийский комитет России - http://olympic.ru/
6. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
7. Всероссийский реестр видов спорта - //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
8. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
9. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www. sportedu. ru/
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - http://Lib.sportedu.ru/
11. МБУ ДО «СШОР по фехтованию» - [www.muchketer52.ru](http://www.muchketer52.ru)