

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Юниор»
Находкинского городского округа
(МАУ ДО СШ «Юниор» НГО)

СОГЛАСОВАНО
Протоколом
тренерско-педагогического совета
МАУ ДО СШ «Юниор» НГО
от «01» сентября 2023 г. № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
«Юниор» НГО
_____ П.В. Палатин
«01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФЕХТОВАНИЕ»**

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденного приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 877; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1148.

Срок реализации:

Этап начальной подготовки – 3 года

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

г. Находка
2023 год

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Юниор» Находкинского городского округа (далее – Учреждение).

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России № 877 от 31.10.2022г. (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	14-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	728-832

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. Спортивные соревнования:

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

6. Годовой учебно-тренировочный план:

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двухлет	Свыше двухлет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5 - 6	6 - 8	9 - 12	14 - 16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		от 10		от 4	
		1.	Общая физическая подготовка	59-69	67-71
2.	Специальная физическая подготовка	37-41	37-46	50-56	42-58
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4-8	12-19	33-42
4.	Технико-тактическая подготовка	156-187	250-270	406-437	541-624
5.	Теоретическая, психологическая	16-31	17-21	25-25	33-42
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4
7.	Инструкторская и судейская практика	0	4-8	12-19	17-42
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	4-12	12-25	17-33
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-624	728-832

6.1. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

6.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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

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

6.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none">– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none">– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;– формирование навыков наставничества;– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;– формирование склонности к педагогической	В течение года

		работе	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; 	В течение года
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн),	В течение года

		готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		12 апреля – День космонавтики	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		4 ноября – День народного единства	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		9 декабря – День Героев Отечества	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года

Документ подписан электронной подписью.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия	2 раза в год	беседы, лекции
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	беседа
	Родительское собрание	1 раз в год	беседа
	Проверка лекарственных препаратов	1 раз в год	знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	сдача тестов
Учебно-тренировочный этап	Теоретические занятия	2 раза в год	беседы, лекции
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	беседа
	Родительское собрание	1 раз в год	беседа
	Проверка лекарственных препаратов	1 раз в год	знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	сдача тестов

План направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у занимающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не

Документ подписан электронной подписью.

самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

– воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

– пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств; повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Представленная программа имеет цель подготовить не только фехтовальщиков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, хорошо знающих правила ведения боев в видах фехтования, правила поведения на дорожке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающихся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований целесообразно начинать приобретать уже на тренировочном этапе и продолжать на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельно ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для тренировочного этапа:

Документ подписан электронной подписью.

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;
- воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта;
- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;
- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование навыков наставничества;
- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
- формирование склонности к педагогической работе.

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

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма обучающегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Медицинские мероприятия

Основные задачи медицинского обеспечения по фехтованию:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья обучающихся;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки обучающихся к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации обучающихся в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий фехтованием и в отборе обучающихся для участия в соревнованиях.

Постоянно работая в контакте с врачом, консультируясь с ним по вопросам планирования тренировок, тренировочных нагрузок, тренер-преподаватель не должен брать на себя функции врача и не имеет права принимать участие в лечении обучающихся самостоятельно.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля в фехтовании подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Документ подписан электронной подписью.

Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы обучающимся на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований - текущие обследования проводятся на различных этапах годового цикла подготовки.

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья обучающихся не исключает предоставление информации, которую тренер-преподаватель должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Медико-санитарное обеспечение предусматривает участие врача в проведении учебно-тренировочных сборов, а также присутствие среднего медицинского персонала на ежедневных занятиях в спортивном зале.

Восстановительные мероприятия

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Средства восстановления используются тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Документ подписан электронной подписью.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых обучающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.

В сборных командах с обучающимися работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих обучающихся. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровотоки. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.)

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, фехтование, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

III. Система контроля.

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «фехтование»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

Документ подписан электронной подписью.

спортивной подготовки;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фехтование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «волейбол»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной (контрольной) и итоговой (контрольно-переводной) аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

Документ подписан электронной подписью.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ФЕХТОВАНИЕ"**

N 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 2 x 7 м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

**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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				

Документ подписан электронной подписью.

1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4 x 14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2 x 7 м	с	не более	
			5,4	7,0
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
2.4.	Исходное положение - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,8	4,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный"		

Документ подписан электронной подписью.

		разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

IV. Рабочая программа.

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

Этап начальной подготовки

Увлеченность подростка, направленная тренером-преподавателем в русло технико-тактического совершенствования, может трансформироваться в хорошие спортивные результаты уже на этапе начальной подготовки.

Вместе с тем, совершенствуя двигательные способности 8-летних детей, необходимо использовать в большей мере упражнения для специализации гибкости и скоростных качеств, а скоростно-силовая направленность нагрузки не должна быть предельно высокой. Ее необходимо использовать в большей мере для совершенствования выносливости юных фехтовальщиков с целью повышения эффективности тренировочного процесса за счет хорошей переносимости стандартных физических нагрузок.

На данном возрастном этапе отмечается прирост силы мышц ног и плечевого пояса. Поэтому целесообразно использовать силовые упражнения, как общего, так и специфического (фехтовального) характера, совершенствуя приемы передвижений и управления оружием.

Для развития двигательных-координационных способностей данный период не является сенситивным. Вместе с тем, имея в виду освоение разнообразных комбинаций приемов нападения и маневрирования, можно приступать к специализации ловкости, используя упражнения с несложной координационной нагрузкой. При этом не следует пренебрегать различными играми и эстафетами, включающими упражнения на равновесие, а также движения, требующие проявления координационных способностей.

Развитие психофизиологических функций отличается у подростков ярко выраженной неравномерностью. Например, у 8-летних детей время простого реагирования достаточно короткое. Однако в условиях взаимоисключающего выбора этот показатель существенно удлиняется с высокой вероятностью ошибок при идентификации сигнала. Еще хуже обстоит дело с двигательными реакциями переключения и торможения.

Данные особенности четко отражаются на соревновательной деятельности, проявляясь в применении действий с обусловленным рисунком, подавляющего большинства простых атак, незначительных объемах и результативности ситуаций с переключением при реализации нападений и действий обороны.

Такие свойства внимания, как интенсивность, устойчивость и концентрация на возрастном периоде начального обучения и частично начальной подготовки, особенно у детей 8-9 лет еще не развиты должным образом. И это приводит к быстрой психической утомляемости в случаях, когда надо сконцентрировать свою деятельность на проявлении свойств внимания больше десяти минут, выполняя специальные упражнения. Во время тренировки следует контролировать продолжительность упражнений с высокой

Документ подписан электронной подписью.

психической напряженностью, своевременно заменяя одни условия деятельности на другие.

Говоря об интеллектуальной активности и способности к самоанализу качества выполняемых действий, следует отметить, что в 8 лет дети далеко не всегда способны точно оценивать тактические действия в поединке, как свои, так и противника. Это относится и к допущенным техническим и тактическим ошибкам.

Зрительное и тактильное восприятие значимых сигналов оружием и дистанцией со стороны противника у них еще не превращается в боевую наблюдательность и, следовательно, тактическое осмысление возникающих ситуаций. Это усугубляется повышенной возбудимостью подростков в возрасте 8 лет. Поэтому и вероятностное прогнозирование действий противника как способность предвидеть его тактические намерения практически не выявлено в их поединках.

В программе двигательной подготовки, имея в виду сенситивный период, необходимо совершенствовать скоростные и скоростно-силовые качества, обращая особое внимание на их специализацию средствами фехтования. При этом часто недостаточный уровень координационных способностей тормозит освоение сложных двигательных актов (комбинации приемов нападения в сочетании с движением оружия), особенно их быстрое применение в поединках.

Основная педагогическая задача: ознакомление с главными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

Сформировать у начинающих фехтовальщиков 8 лет представление о главных средствах ведения боя и дать им возможность ощутить эмоционально-психологическую напряженность поединка – это не только главная педагогическая задача данного возрастного периода. Это фактически точка отсчета последующего освоения искусства фехтования. Огромную роль в данном периоде играет педагогическое мастерство тренера, умеющего показать технику приемов, рассказать и проанализировать видеоматериалы соревнований, выделяя в них главные элементы техники и тактики. Объяснить, что такое фехтовальный поединок и как в нем трансформируются те приемы передвижений (маневрирования) и управления оружием, которые уже освоены обучающимися. Важно, чтобы процесс формирования представлений о приемах и действиях в поединке проходил на позитивном фоне, нацеливающим детей на осознанное освоение фехтовального материала, который поначалу им может показаться не интересным.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения:

- Боевая стойка.
- Держание оружия.
- Шаг назад.
- Шаг вперед.
- Серия шагов вперед.
- Серия шагов назад.
- Полувывпад.
- Закрытие из полувывпада назад.
- Позиция 6-я
- Позиция 4-я.
- Позиция 5-я
- Соединение 6-е
- Соединение 4-е.
- Салют.

Документ подписан электронной подписью.

-Шаг вперед и полувыпад.

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

-Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.

-Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.

-Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.

-Круговые движения клинком в верхних позициях.

-Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола.

-Фехтование на рапирах.

-Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю. Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.

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

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

-Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом. Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

-Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом. Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.

-Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувыпадом. Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.

-Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувыпадом. Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.

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

-Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол. Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.

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

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

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

Период предварительной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. Это, прежде всего, выполнение защит с выбором на зрительный сигнал, атак и ответов с опорой на тактильные ощущения в фехтовании на рапирах и шпагах сначала на месте, а затем при изменяющейся дистанции. Наряду с этим продолжается процесс повышения функциональных возможностей детей, от которых напрямую зависит качество и быстрота освоения техники приемов и тактики их боевой реализации. На занятиях с 10-летними фехтовальщиками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки, они позволяют также снизить количественные потери среди обучающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

В возрасте 10 лет начинается пубертатный период и поэтому у обучающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может стать причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций, имеющих протяженность и пространственные амплитуды в управлении оружием. Ухудшается пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в

Документ подписан электронной подписью.

координационных способностях. Затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением. Это происходит потому, что юные фехтовальщики еще трудно концентрируют внимание на объекте (оружие противника, дистанция до него) в сочетании с реализацией намерений атаковать или обороняться. Отмечается низкий самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допускаемых ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Следует отметить, что уже к 10 годам дети способны проявлять волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поощряемые тренером волевые проявления обучающимися ускоряют освоение приемов и улучшают тренировочные эффекты. Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только на фоне увлеченности и устойчивого интереса. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

Специализация двигательной тренировки приобретает направленность на повышения уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Важны также и упражнения, специализирующие ловкость в связи с возрастающими требованиями к координационным способностям. Необходимо также постепенно повышать объемы упражнений на развитие силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок с 11 и до 14 лет.

Основная педагогическая задача: стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных знаний и умений

Под стандартизацией главных разновидностей действий понимают их выполнение в упражнениях с партнером и индивидуальном уроке с соблюдением технических норм движения оружием в пространстве и времени. Другими словами требуется, чтобы выполнение осваиваемых приемов нападения и маневрирования, а также техники владения оружием проходило без искажения технических норм, т.е. потери центра тяжести в комбинациях передвижений и пространственно-временных искажений в движении оружием. При этом в используемых типовых и неожиданно изменяющихся ситуациях не должно быть резких отклонений в кинематике приемов, имея в виду стандарты начальных, промежуточных и конечных фаз движения.

Подобные стандарты достигаются использованием разнообразных исходных положений оружия перед выполнением приемов, а также в условиях отступлений или сближений с партнером (противником), в том числе неожиданных. Немаловажно одно и то же действие (например, укол переводом в фехтовании на рапирах) выполнять в виде основной атаки, повторной, ответной, атаки на подготовку. В преднамеренных, экспромтных и преднамеренно-экспромтных действиях. В условиях тренерских установок на ведение позиционно-маневренных, скоротечно-выжидательных и наступательно-оборонительных схваток.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения:

-Серия шагов вперед и назад.

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

-Полувыпад и закрытие вперед. Полувыпад и повторный выпад. Серия шагов вперед

Документ подписан электронной подписью.

и выпад.

-Серия шагов назад и выпад.

-Серия шагов назад и шаг вперед и выпад. Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад. Фехтование на рапирах

-Укол прямо из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола).

-Укол прямо из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола).

-Перевод во внутренний сектор из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте. Перевод в наружный сектор из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте.

-Атака уколом прямо с выпадом из 6-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола.

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

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

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

-Защита 4-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод во внутренний сектор.

-Защита 6-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод в наружный сектор.

-Атака - батман в 6-е соединение и укол прямо с выпадом. Атака - батман в 4-е соединение и укол прямо с выпадом.

-Атака из 6-й позиции (на противника или тренера, находящегося в 6-й позиции) финт переводом в бок и перевод во внутренний сектор с выпадом.

-Защита 6-я с шагом назад и ответ прямо.

-Защита 4-я с шагом назад и ответ прямо.

-Атака уколом прямо из 6-й позиции (из 6-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед).

-Атака уколом прямо из 4-й позиции (из 4-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед).

-Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы уколом прямо.

-Ложная атака уколом прямо с выпадом, защиты 6-я и 4-я с выбором, закрываясь назад, и контрответ прямо.

-Ложная атака уколом прямо с выпадом и повторная атака уколом прямо (переводом) с выпадом.

-Атака переводом с выпадом в открывающийся верхний сектор на попытку партнера (тренера) войти в соединение.

-Атака - двойной перевод из 6-го (4-го) соединения с выпадом (с шагом вперед и выпадом).

-Контрзащита прямая 6-я (4-я) после ответа прямо и контрответ уколом прямо. Фехтование на шпагах

-Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

-Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

-Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го

Документ подписан электронной подписью.

нейтрального соединения.

-Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.

-Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения. Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.

-Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения.

-Атака уколом прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-го соединений.

-Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку.

-Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку.

-Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.

-Защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.

-Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.

-Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.

-Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколом в туловище.

-Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.

-Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.

-Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.

-Атаки двойным переводом из верхних соединений уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор.

-Контратака уколом в руку сверху с шагом назад.

-Контратаки переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Тактические компоненты выполнения действий:

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

-Закрытие назад после неудавшейся атаки.

-Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки (выполнения контратаки в фехтовании на шпагах и саблях).

-Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

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

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

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

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

-Выполнение перевода после финта прямо, представляя быстроту и ритм движения клинком, и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

-Выполнение атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки переносом ударом по левому боку, представляя до их начала направление движения клинком, и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Документ подписан электронной подписью.

Тактические знания и тактические качества.

Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается обучающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем, при освоении необходимых в начальном обучении терминов, раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких как перемены позиций и соединений.

Частью тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие как:

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

В характеристиках вида фехтования анализируются конструкции спортивного оружия и боевое предназначение его отдельных частей, способы безопасного обращения с ним при перемещениях в зале и в перерывах на отдых между упражнениями, этическое и тактическое содержание исходного положения перед боем, салюта, приветствия и других движений клинком.

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

- атаки в открытый сектор;
- прямой защиты и ответа;
- атаки переводом (переносом);
- атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;
- атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом (ударом) в открываемый сектор.

Анализируются и запоминаются ситуации для применения двухтемповых атак с одним финтом и уколом (ударом), батманом и уколом (ударом), учитывая исходные положения оружия у атакующего и защищающегося и предполагаемые (заданные в упражнениях) реакции противников на начало атак.

Важны тактические указания тренера по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам. При этом необходимо напоминать обучаемому, что, маневрируя, подготавливая или ожидая начало схватки, следует постоянно контролировать дистанцию до противника, чаще использовать в поединках атаки, как наиболее результативный способ нападения для достижения победы. Однако подчеркивается обязательный характер владения и средствами противодействия атакам (прежде всего защитами с ответом), тем более реагируя на неожиданные атаки со стороны противников. При этом занимающиеся должны знать, что при подготовке собственной атаки возможна атака или контратака со стороны противника, а выполнение защиты оружием для нанесения ответа наиболее эффективно одновременным отступлением.

Среди тактических советов подчеркивается доступность атак с выпадом, в случаях возникновения короткой дистанции, а с дальней дистанции – атак с шагом вперед и

Документ подписан электронной подписью.

выпадом, или даже с серией шагов вперед и выпадом.

Внимание и мышление обучающегося в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. В частности, если действия противника в бою повторяются, то более верными тактическими решениями являются:

- совершить простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;
- атаковать с финтом (финтами) защищающегося противника;
- защититься и нанести ответ противнику, совершающему простую атаку;
- контратаковать противника, атакующего с финтами (с длинной фазой сближения).

Обязательной для обучаемых является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны по отношению к избранному виду фехтования. Например, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах важно разграничение ситуаций для применения:

- атак уколом прямо и атак переводом;
- атак с финтом в открытый сектор и переводом в открываемый сектор;
- атак с батманом и уколом прямо и атак с батманом и переводом.

Тактические качества.

Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием. Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находится в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не стремление к высоким результатам и не интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении. Затем дети пытаются предвидеть свое будущее, не задумываясь об усилиях, необходимых для достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей может служить определенным стимулом для проявлений активности в занятиях спортом.

Должны учитываться формирующиеся взаимоотношения между ними, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемарин), постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать, поочередно поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и, тем самым, приобретают уверенность в себе.

Важными установками становятся проявления дисциплинированности, первоначально на основе выполнения правил поведения в фехтовальном зале, умения обращаться с оружием и т.д. Формирование дисциплинированности на уроке фехтования и организованности, старательности при выполнении упражнений создают основу для дальнейшего развития тактических качеств.

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание

Документ подписан электронной подписью.

сочетаются с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей.

Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе начальной подготовки.

Основная педагогическая направленность тренировки юных фехтовальщиков на возрастном этапе начальной подготовки (9-10 лет) заключается во всестороннем совершенствовании двигательных качеств как моторной основы освоения приемов и применения их в поединках. При этом специализация двигательной тренировки юных фехтовальщиков 9-10 лет должна проходить с учетом значимости каждого из физических качеств в общей структуре применения действий в поединке. Из этого следует, что в группах начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ, особенно на первом году обучения, объемы упражнений, направленных на специализацию скоростных качеств, быстроты одиночного движения и двигательных реакций должны превалировать. Это в первую очередь относится к простой реакции, реакции выбора из двух вариантов действий и реакции на движущийся объект (дистанция до противника и его оружие). Важна также и стабилизация времени двигательных реакций в различных условиях. В том числе и предельно напряженных психически. Немаловажно также и совершенствование координационных способностей и их составной части – специальной ловкости при выполнении комбинаций приемов нападения и маневрирования, сочетаемых с управлением оружием.

В фехтовании на саблях это серии шагов вперед и назад, завершаемые выпадом и повторным выпадом. Внезапные максимально быстрые сближения и отступления, сочетаемые с резкими остановками, разнонаправленным маневром и движением оружием.

В фехтовании на рапирах специальная ловкость выражается в проникновении острием клинка к поражаемой поверхности сквозь защитные движения оружием противника. При этом важна минимальная амплитуда колебания клинка при нанесении укола.

Специальная координация проявляется также:

- в оптимальном сочетании быстроты выполнения движений оружием приемов нападения и маневрирования;
- в неосознанном выборе таких положений тела в ближнем бою, которые позволяют действовать с максимальной эффективностью;
- в целевой точности укола при возникновении нестандартных боевых ситуаций.

В фехтовании на шпагах специальная ловкость сопряжена, в первую очередь, с чувством времени, связанным с опережением нападений противника. В нахождении таких пространственных ракурсов и положений вооруженной руки, которые дают обучающемуся временное преимущество перед началом схватки, а также в момент ее завершения. При нападении уколом в предплечье немаловажно также адекватное изменение длины выпада (укорочение или удлинение) по ходу движения при внезапной перемене дистанции до противника, что также можно считать функцией координационных способностей.

Среди опорных признаков специализации подготовки юных фехтовальщиков 9-10 лет одним из ключевых можно назвать особенности применения средств единоборства в

Документ подписан электронной подписью.

соревновательных поединках. Так, следует учитывать, что большинству рапиристов на этапе начальной специализации (как, впрочем, и фехтовальщикам на саблях и шпагах) свойственны некоторые перекосы в составах используемых действий. Подростки, ведя поединки на рапирах, злоупотребляют нападениями уколом прямо, отличаются откровенно узким составом тактических умений подготовки и применения действий. Среди средств передвижений практически не используют комбинации приемов нападения и маневрирования, ограничиваясь в большинстве случаев только выпадом. Намного реже юниоров применяют атаки с финтами. Лишь в незначительных объемах используют атаки на подготовку, повторные и ответные атаки. Подобная общая информация фокусирует внимание тренеров на необходимости контроля сбалансированности состава соревновательных действий и выборе адекватных педагогических мер и методов профилактики перекосов в составе используемых средств единоборства.

В структуре опорных признаков подготовки юных рапиристов значимое место занимает также учет уровней взаимосвязей между показателями применения действий и сенсомоторными свойствами обучающихся. Так, результативность атак на данном возрастном этапе взаимосвязана у рапиристов с силой мышц предплечья и кисти, а также со скоростно-силовыми и координационными способностями. Следовательно, можно предположить, что сила мышц кисти и предплечья может отвечать за точность управления оружием и соответственно целевую точность укола. Данная корреляционная связь указывает на необходимость использования общих упражнений и упражнений с оружием для специализации силы указанных мышц.

Корреляционные связи, установленные между результативностью применения атак и скоростно-силовыми и координационными способностями юных рапиристов, нацеливают тренеров на систематическое применение прыжково-беговых упражнений, формирующих «взрывной» потенциал при завершении нападений.

В не меньших объемах следует использовать дозированные упражнения в комбинациях приемов нападения и маневрирования, специализирующих скоростно-силовые качества и координационные способности.

Двигательные качества, особенно быстрота и скоростно-силовые возможности в значительной мере опосредуют результативность применяемых действий в поединках саблистов на этапе начальной специализации. Координационные способности на среднем уровне связаны с результативностью применения атак.

Показатели двигательных реакций с выбором из двух альтернатив, а также показатели реакции предвосхищения на среднем уровне связаны с результативностью нападений. Следовательно, оснащение боевыми действиями юных фехтовальщиков на саблях будет проходить успешнее при условии педагогического контроля за составом применяемых действий обучающихся и учетом выявленных уровней взаимосвязей.

В фехтовании на шпагах на этапе начальной специализации к недостаткам, относящимся к содержанию поединков, следует отнести:

- ошибки в технике выполнения нападений, завершаемых во внутренний сектор туловища (отсутствие или недостаточное владение линией оппозиции);
- чрезмерно высокие объемы нападений уколом прямо;
- чрезмерно высокие объемы встречных нападений;
- низкий уровень оснащенности подготавливающими действиями.

Установлены тесные корреляционные связи результативности атак и ответов с силой мышц предплечья и кисти. Кроме того, имеет место корреляционная связь между общей результативностью нападений и координационными способностями юных

Документ подписан электронной подписью.

шпажистов. Время простой реакции и реакции предвосхищения также в известной мере опосредует быстроту и точность опережающих уколов, особенно в предплечье. Приведенные данные также могут быть положены в основу технико- тактической тренировки шпажистов 11-14 лет.

Учебно-тренировочный этап

Период начальной специализации (базовой подготовки) – возраст 11-12 лет.

В возрастной психологии период 11-14 лет выделяют как сенситивный для развития ряда психических качеств. При этом вначале данного периода и до его середины развитие получают психомоторные и перцептивные свойства, а затем интеллектуальная сфера. Продолжается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. Формируются способности к абстрактному мышлению. Следовательно, на возрастном этапе спортивной специализации, начиная с периода базовой подготовки, складываются благоприятные возможности для освоения тактических основ в избранном виде оружия, более сложных тактических умений.

Вместе с тем для подростков еще характерна повышенная возбудимость мозга, несбалансированность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток. Отмечается немотивированная быстрая смена настроения и поведения. По мнению многих специалистов у мальчиков в возрасте 11-12 лет раньше наступает сенситивный период физических и интеллектуальных качеств. По существу, в этом возрасте создаются благоприятные возможности для развития всех без исключения психомоторных свойств, причем у девочек этот интервал захватывает возраст 11-13 лет, у мальчиков 12-14 лет. Необходимо учитывать и тот факт, что на данном возрастном этапе ведущие позиции начинает занимать общение со сверстниками. Подростки отличаются перестройкой мотивационной и интеллектуальной сферы. Новый смысл приобретают уже существующие мотивы. Появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов жизненных планов.

В период базовой подготовки основной формой проведения занятий еще остается групповой урок с использованием парных упражнений для освоения предусмотренных программой средств единоборства. Поэтому установки для выполнения упражнений следует давать такие, чтобы их реализации была связана с альтернативным выбором, переключением и торможением.

Более значимыми становятся учебно-тренировочные бои, в которых обучающиеся выполняют действия по заданию тренера с установками на технику применяемых приемов и тактические умения.

Основная педагогическая задача: освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

Базовые действия в фехтовании на рапирах, саблях и шпагах перечислены в учебных пособиях, изданных за последние десять-пятнадцать лет. Они же, по существу, представлены в разделе данного возрастного периода. Однако осваивать эти действия необходимо с задачей их применения в поединках. Таким образом, происходит адаптация фехтовальщиков к условиям реального боя. Ведь выполнение какого-либо приема в паре с партнером или тренером существенно отличается от его применения в поединке, требующего иного уровня внимания, использования подготавливающих действий с целью подбора дистанции и момента для реализации заданной тренером атаки, защиты с ответом, контратаки. Другими словами, адаптация фехтовальщика к соревновательной деятельности должна проходить через реальную психическую

Документ подписан электронной подписью.

напряженность, свойственную единоборству, в условиях которой он должен принимать тактические решения.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения:

Фехтование на рапирах.

Скачки назад и вперед.

Комбинации приемов передвижений:

- выпад и, шаг и выпад;
- шаг и, выпад и выпад;
- выпад и «стрела». Позиции 8-я и 7-я.

Соединения 8-е и 7-е.

Перемены нижних позиций, стоя на месте, и в передвижении шагами вперед и назад.

Перемены соединений:

- из 8-го в 7-е;
- из 7-го в 8-е.

Простые атаки:

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

Атаки:

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

Контратаки:

- уколом прямо с оппозицией в 6-е соединение, стоя на месте с отступлением;
- уколом прямо (переводом) во внутренний сектор с уклонением вниз;
- уколом прямо из 8- й позиции, 4-го соединения;
- переводом из 6-го (4-го) соединения;
- уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз. Ответы:
- уколом в верхний сектор из 8-й (7-й) защиты;
- переводом из 4 - й (6 - й, 8 – й) защиты на реагирование противника прямой защитой.

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

Повторные атаки:

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

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

Документ подписан электронной подписью.

прямо.

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

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

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

Произвольное чередование защит:

- прямой 4-й и круговой 6-й с ответом прямо;
- прямой 4-й и атаки переводом после отступления. Защиты:
- прямые - 8-я, 7-я;
- полукруговые - 4-я и 6-я, 8-я и 7-я;
- круговые защиты - 6-я и 4-я. Комбинации защит:
- круговая 6-я и прямая 4-я;
- круговая 4 - я и прямая 6 - я.

Фехтование на шпагах.

Позиции 8 - я и 7 - я.

Соединения 8 - е и 7 - е.

Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте, и в передвижении скрестными шагами.

Атаки:

- перевод в туловище из 7-го и 8-го соединений;
- перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;
- укол прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;
- двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку);
- финт уколom прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
- финт уколom прямо в руку сверху и перевод в руку снизу.
- полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор.
- батман в 7 - е соединение и укол прямо в бедро.
- захват в 4 - е (6 - е) соединение и укол прямо в туловище.

Защиты:

- прямые нижние (8-я и 7-я) и ответ уколom прямо в туловище;
- полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ уколom прямо (переводом) в руку;
- круговые верхние (6-я, 4-я) и ответ уколom прямо в туловище.

Комбинации прямых защит:

- 4-я и 6-я прямые;
- круговая 6-я и прямая 4-я.

Контрзащиты:

- верхние прямые (4 - я, 6 - я) и ответ прямо;
- верхние круговые (4 - я, 6 - я) и ответ переводом в туловище.

Контратаки:

- из нижних позиций уколom в верхний сектор с оппозицией;
- переводом в верхний сектор с шагом назад или с шагом вперед;
- с углом в руку снизу.

Повторные атаки:

Документ подписан электронной подписью.

- укол прямо в туловище из 4 - го (6 - го) соединения;
- укол прямо в бедро;
- прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище.

Атака укол прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника.

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

Атаки второго намерения, завершаемые:

- ремизом прямо в руку;
- защитой и ответом от контратаки укол сверху;
- контрзащитой верхней (4-й, 6-й) и контрответом прямо в туловище. Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:
- укол прямо в руку во внутренний сектор;
- переводом в наружный сектор.

Контратаки:

- ударом по маске, стоя на месте (с шагом назад);
- укол прямо во внутренний сектор, стоя на месте.

Повторные атаки:

- батман в 4 - е соединение и удар по маске;
- финт ударом по маске и удар по правому боку;
- финт ударом по левому боку и удар по правому боку.

Атаки со скачком и выпадом в отступающего после неудавшейся атаки противника:

- финт ударом по маске и удар по правому боку;
- финт ударом по правому боку и удар по левому боку. Атака на подготовку с выпадом ударом по маске. Атака второго намерения, завершаемая:
- повторной атакой ударом по правому (левому) боку;
- атакой с финтом ударом по маске и ударом по правому (левому) боку;
- контратакой ударом по руке в наружный сектор;
- верхней защитой с выбором от контратаки и ответ ударом.

Контратака второго намерения ударом по руке в наружный сектор, завершаемая верхней защитой с выбором и ответ ударом по маске.

Защита 5-я второго намерения, завершаемая 3-й защитой и ответ ударом по маске.

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 контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать:

- атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;

Документ подписан электронной подписью.

- атаки с финтами излишней продолжительности;
- излишне длинные атаки.

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

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

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

Экспромтно 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. Используются 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 контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.

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

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

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (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

Документ подписан электронной подписью.

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;
- 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.

Специальные термины:

Поражаемая (непоражаемая) поверхность.

Скачок.

Сектора нанесения уколов (ударов в сабле).

Сильная часть клинка.

Средняя часть клинка.

Слабая часть клинка.

Атака на подготовку.

Атака после отступления на атаку противника.

Укол из положения «оружие в линии».

Атака с задержкой.

Захват.

Схватка боевая.

Игра оружием.

Имитация нападений и защит.

Ремиз.

Защита полукруговая.

Батман (захват) полукруговой.

Тройной перевод.

Тактические знания и тактические качества.

Тактические знания.

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

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

Документ подписан электронной подписью.

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

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

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от ответов противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от уколов в туловище (рапира), от ударов и уколов в туловище и маску (сабля), нижних защит от уколов в бедро (шпага).

Сообщая обучаемым тактические знания о подготавливающих действиях, следует, прежде всего, обосновать назначение маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические поводы для разведывания оборонительных намерений и реакций противников и, в частности, определяющих вероятность применения определенной защиты или длины оборонительного маневра. А в целях обороны должны учитываться потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

Более сложной, но необходимой, является информация, позволяющая обучаемым оценивать общую настроенность противника по ходу поединка на преимущественное применение атак или противодействий атакам, ее изменения по ходу боя. Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу действий противника, позволяющие сделать вывод о том, какого вида будет атака, или какой способ обороны будет использован.

Для успешного применения обучаемыми действий маскировки первоначально необходимо знать об эффективности ложных отступлений и сближений с различной длиной для последующих атак или защит с ответом. В свою очередь, для вызовов противника на атаку в определенный сектор также эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реакций в определенную сторону. Вместе с тем, наибольший эффект для первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание обучаемыми необходимости не реагировать на движения противника, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начальной фазе нападений.

Тактические качества.

Формирование тактических качеств должно строиться с учетом увеличения продуктивности видов памяти. Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемой в стремлении фехтовальщика первым начинать боевые схватки. Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями обучающимися, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностью к тактическому риску при использовании в поединках новых изученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких

Документ подписан электронной подписью.

волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой).

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

Период углубленной специализации – возраст 13-15 лет.

В возрасте 13-15 лет начинают падать темпы роста длины тела и его пропорции приближаются к пропорциям взрослых. Без специальной тренировки способность к овладению сложной координации движений развивается до 14 лет, максимальный рост силы и быстроты движений до 15 лет. При этом следует учитывать расхождение сроков пубертатных скачков у акселератов и ретардантов.

В этом возрасте успешно проходит специализация психофизиологических функций, в результате которой у подростков сокращается и стабилизируется время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Точнее предвосхищаются время и расстояние до движущегося клинка противника и дистанции в поединке.

Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений, а также кинематику и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления за счет сокращения времени восприятия и переработки информации о действиях противника. Адаптируется процесс формирования тактических намерений и принятия решений в условиях дефицита времени.

Развивающиеся интеллектуальные возможности обучающихся данного возраста позволяют осознанно формировать некоторые тактические качества: наблюдательность, предвидение, накопление тактической информации, неожиданность действий. Наряду с этим возникают условия для развития способности к разумному риску, поскольку в пятнадцатилетнем возрасте отмечается усиление личностного самоконтроля. В условиях высокой психической напряженности при реализации тактических намерений для обучающегося будут более понятны и выполнимы установки тренера на проявление выдержки и самообладания. Вместе с тем уровни проявлений этих психических качеств во многом лимитируются свойствами нервной системы.

В возрасте 14-15 лет начинает формироваться индивидуальный стиль боя, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Таким образом, дальнейшее освоение техники и тактики фехтования должно быть усилено продолжающейся специализацией двигательных и психических качеств, формированием тактических умений.

В международной практике возраст 15-16 лет входит в категорию кадетов, которые имеют возможность участвовать в значительном количестве соревнований, в частности до 10-15 в годичном цикле, в том числе первенствах мира и Европы, и даже в Олимпийских играх для юниоров. Лучшие участвуют в календарных соревнованиях, как для кадетов, так и для юниоров, что требует особого внимания к планированию нагрузки во избежание перетренировки и травм.

Основная педагогическая задача: расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения. Коррекция тактических моделей ведения боя.

Расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения проходит в форме индивидуального урока, упражнений с партнером и тренировочных боев по заданию. Обучающимся даются установки на применение действий, которые ранее

Документ подписан электронной подписью.

ими не использовались, разъясняется, какими подготавливающими средствами следует воспользоваться для реализации действия, какие ситуации необходимо создать, маневрируя и управляя оружием.

Однако прежде подобные ситуации моделируются в индивидуальном уроке и затем апробируются в упражнениях с партнером. Коррекция тактических моделей ведения боя характерна для данного возрастного периода в связи с формированием индивидуального стиля боя у юных фехтовальщиков. Поэтому тренировка должна включать в себя значительные объемы установок на ведение наступательных или оборонительных схваток, выжидательных или скоротечных, маневренных или позиционных единоборств, в зависимости от индивидуальных склонностей фехтовальщика.

Учитываются также индивидуальные двигательные и психофизиологические особенности занимающихся. Особый методический упор на данном возрастном периоде необходимо делать на совершенствовании специальной выносливости, поскольку у кадетов довольно много соревнований, бои в которых, в основном, ведутся на 15 уколов (ударов), что является значительной нагрузкой на организм обучающегося, и утомление становится серьезной помехой перед полуфинальными и финальными боями.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения:

Фехтование на рапирах.

Самостоятельное совершенствование боевой стойки, серийного выполнения приемов передвижений.

Комбинации передвижений:

- скачок назад и выпад;
- выпад и «стрела»;
- шаг вперед и выпад и «стрела»;
- шаг вперед и «стрела»;
- шаг назад и «стрела».

Ознакомление с 1-й и 2-й позициями. Атаки уколом прямо в нижний сектор (в бок) из 7-й и 8-й позиций.

Атаки простые:

- переводом в нижний сектор из 6 – го и 4 – го соединений;
- уколом прямо из 7 – го соединения.
- переносом из 6 – го и 4 – го соединений в верхние секторы.

Атаки с финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений:

- финт прямо и перенос во внутренний (наружный) сектор;
- финт переводом и перенос во внутренний (наружный) сектор;
- финт переносом и перенос во внутренний (наружный) сектор.

Атаки с действием на оружие:

- батман (захват) во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор(в бок) с оппозицией;
- батман (захват) в 6-е соединение и перевод в наружный сектор;
- батман (захват) в 4-е соединение и перевод во внутренний сектор;
- захват в 4-е (6-е) соединение и перенос во внутренний (наружный) сектор.

Комбинированные атаки:

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

Документ подписан электронной подписью.

Атаки на подготовку:

- финт прямо и перевод во внутренний (наружный) сектор;
- двойной перевод в верхние секторы;
- батман в 6 – е соединение и укол прямо.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в 4 – е (6 – е) соединение и перевод;
- финт прямо и перенос;
- двойной перевод в верхние секторы;
- батман в 4 – е (6 – е) соединение и перевод (перенос).

Повторные атаки:

- двойной перевод из верхних соединений;
- действие на оружие в верхнее соединение и перевод;
- укол прямо (перевод) из 4-го (6-го) нейтрального соединения.

Атаки второго намерения, завершаемые:

- повторной атакой двойным переводом;
- ремизом.
- повторной атакой с финтом прямо и переводом в открывающийся сектор;
- повторной атакой с действием на оружие.

Ответы второго намерения, завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом).

Защиты:

- прямые - 2 – я и 1 – я;
- полукруговые - 2 – я и 1 – я;
- полукруговые - 7 – я и 8 – я. Комбинации защит:
- круговая - 6 – я и полукруговая 7 – я;
- круговая 4 – я и полукруговая 8 – я. Ответы:
- уколом прямо из 2 – й и 1 – й защит;
- переводом в верхний сектор из 2 – й защиты;
- переводом из 4 – й (6 – й) защиты на реагирование круговой защитой;
- двойным переводом из 4 – й (6 – й) защиты.

Контратака переводом со сближением и оппозицией в 4 – е (6 – е) соединение.

Контратака уколом прямо в нижний сектор.

Контратака второго намерения, завершаемая прямой 4 – й (6 – й) защитой и контрответом прямо.

Контратака переводом в верхний сектор с оппозицией в 4 – е (6-е) соединение.

Контрзащиты круговые 6 – я и 4 – я.

Контрответы переводом из 4 – й и 6 – й контрзащит.

Ремиз на задержанный ответ уколом прямо из 4 – го соединения.

Ремиз переводом во внутренний сектор из 6 – го соединения.

Действия в ближнем бою:

- ответы прямо (переводом) с согнутой рукой;
- контрответы прямо с подниманием гарды вверх;
- ответы и контрответы прямо с выведением гарды влево и вправо;
- повторные нападения уколом прямо (переводом) с приподниманием гарды вверх.

Фехтование на шпагах.

Позиция 2 – я, позиция 1 – я.

Документ подписан электронной подписью.

Соединение 2 – е, соединение 1 – е.

Атаки простые:

- укол прямо в туловище с оппозицией из 7 – го (8 – го) соединения;
- переводом в нижний сектор из 6 – го (4 – го) соединения;
- укол прямо в стопу из нижней позиции.

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

- тройной перевод укол в туловище;
- удвоенный перевод с укол в туловище.

Атаки с действием на оружие из верхних позиций:

- батман (захват) в 8 – е (2 – е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией;
- батман (захват) в 7 – е (2 – е) соединение и перевод в руку сверху;
- захват (батман) в 7 – е (8 – е) соединение и укол прямо в руку снизу;
- 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 укол в руку (туловище);
- укол 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 секторы.

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 укол 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 с оппозицией в 4 – е (6 – е) соединение;
- ремизом в руку сверху;
- укол в бедро или голень из 7 – й, 8 – й защит в ближнем бою.

Контратаки:

- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения;
- с уклонением вниз и укол в туловище;
- укол в маску с отведением назад впереди стоящей ноги;
- укол прямо в руку снизу из 8 – й (7 – й, 2 – й) позиции;
- переводом в руку снизу из 6 – го (4 – го) соединений;
- укол в руку сверху в наружный сектор из 2 – го соединения;
- укол в руку сверху с углом из 6 – й позиции;
- укол прямо со сближением и оппозицией в 4 – ю (6 – ю);

Документ подписан электронной подписью.

- укол в туловище с уклонением вниз.

Прямые защиты 2 – я (1 – я).

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

Комбинации защит:

- 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;
- укол в бедро из 7 – й (8 – й) защиты с оппозицией.

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

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

Ремизы:

- укол прямо в туловище из 4 – го (6 – го) соединения с оппозицией;
- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6 – е соединение;
- укол прямо в бедро с оппозицией во 2 – е соединение.

Фехтование на саблях.

Позиция 2 – я, позиция 1 – я.

Соединение 2 – е, соединение 1 – е.

Простые атаки:

- ударом по руке сверху;
- ударом по маске из 2 – й позиции (соединения);
- переносом ударом по левому боку из 2 – го (1 – го) соединения;
- переносом ударом по маске из 1 – го соединения.

Атаки с финтами:

- финт ударом по маске, финт ударом по правому боку и удар по левому боку;
- финт ударом по маске, финт ударом по левому боку и удар по правому боку;
- финт укол прямо и удар переносом по правому боку (руке в наружный сектор);
- финт укол прямо и удар переводом по руке в наружный сектор;
- финт укол прямо и удар переносом по левому боку;
- финт ударом по правому боку и укол переводом во внутренний сектор.

Атаки с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Атаки с действием на оружие:

- батман в 4–е соединение и удар по маске;
- батман во 2–е соединение и удар по руке сверху;
- батман в 4–е соединение и удар переносом по правому боку;
- захват в 3–е соединение и удар по руке снизу (обухом);
- батман (захват) во 2 – е соединение и удар по руке сверху.

Комбинированные атаки:

- батман в 4-е соединение, финт ударом по маске и удар переносом по правому (левому) боку;
- батман в 4-е соединение, финт переносом ударом по правому боку и удар переносом по левому боку.

Документ подписан электронной подписью.

Повторные атаки:

- переносом ударом по правому (левому) боку;
- ударом по руке во внутренний сектор;
- уколом во внутренний сектор;
- батман в 4-е соединение и удар по маске (левому боку);
- с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Атака после подготавливающего отступления – батман в 4-е соединение и удар по маске (левому боку).

Атаки на подготовку:

- финт ударом по маске и удар по правому (левому) боку;
- укол переводом во внутренний сектор;
- батман в 4-е соединение и удар по маске.

Атаки второго намерения, завершаемые:

- повторной атакой – батман в 4-е соединение и удар по маске;
- контратакой ударом по маске;
- контратакой уколом во внутренний сектор;
- защитой и ответом – финт ударом по маске и удар по правому (левому) боку.

Защиты полукруговые - 2-я (1-я) от атак.

Комбинации прямых защит:

- 4 – я и 3 – я;
- 5 – я и 4 – я;
- 5 – я и 2 – я.

Круговая 4 – я защита.

Защиты верхние с выбором от атак с действием на оружие и от атак с одним финтом.

Комбинация действий:

- защита 5-я и контратака ударом по руке в наружный сектор.

Контрзащиты верхние с выбором от ответов и контрответов.

Контрответы с финтом ударом по маске и ударом по правому боку из верхних защит.

Ремизы:

- ударом по маске;
- переводом и уколом во внутренний сектор;
- ударом по руке сверху во внутренний сектор.

Ответы с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Ответ уколом переводом во внутренний сектор из 3-й (5-й) защиты.

Контратаки переносом:

- ударом по маске;
- ударом по правому боку;
- ударом по левому боку;
- ударом по руке во внутренний (наружный) сектор;

Контратаки второго намерения ударом по маске с выпадом, завершаемые 5-й защитой и ответом ударом по маске.

Документ подписан электронной подписью.

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 контртемпе;
- атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвиганием клинка вперед в боевой стойке;
- атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях 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;

Документ подписан электронной подписью.

- 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.

Ключевые факторы технико-тактического оснащения на учебно-тренировочном этапе.

Особенности данного возрастного этапа состоят в том, что двигательная подготовка, помимо решения общих задач, должна быть также направлена на сглаживание последствий пубертатных влияний на темпы и качество освоения типовых средств единоборства. Следовательно, объемы двигательной нагрузки и ее содержательная составляющая должны быть в отдельных случаях персонализированы и учитывать функциональные и весоростовые показатели занимающихся. При этом требования к функциональной тренированности должны быть довольно высокими, ибо она обеспечивает надежную переносимость нагрузки и быстрое восстановление фехтовальщика.

По данным наблюдений за соревновательными поединками рапиристы 13-15 лет отличаются завышенными объемами простых атак и атак с действием на оружие. Среди их тактических разновидностей недостает повторных и ответных атак, а также атак на подготовку. Часто встречается дисбаланс в средствах противодействия атакам между объемами защит с ответом и контратак в сторону частоты применения последних. Отмечена низкая точность уколов, особенно в ближнем бою, а также слабая результативность защитных действий при ведении маневренных схваток.

Для фехтовальщиков на саблях нередки случаи несовершенной системы действий обороны (дисбаланс между объемами защит и контратак) у отдельных обучающихся, чрезмерный крен на выполнение обусловленных действий с преднамеренным завершением нападения. Часто встречается технико-тактический брак в реализации защитных действий из-за слабо развитых специализированных умений определять направление завершающей фазы атаки противника, а также ошибок предвосхищения динамических и кинематических параметров движений противника.

У фехтовальщиков на шпагах отмечаются завышенные объемы атак уколом в туловище при недостаточном варьировании нападений в предплечье и кисть, низкие объемы применения ответных и повторных атак. Слабо сформирована техника контрзащит с контрответом. Частое несоблюдение линии оппозиции при реализации уколов во внутренний сектор.

Кроме уже обсужденных особенностей применения действий у фехтовальщиков на рапирах в состав опорных признаков специализации их технико-тактической подготовки следует включить:

- сила мышц кисти;
- скоростно-силовые качества;
- координационные способности;
- дина тела;

Документ подписан электронной подписью.

- быстрота по теппинг-тесту;
- время простой реакции;
- точность реакции предвосхищения;
- вероятностное прогнозирование;

В фехтовании на саблях к опорным признакам специализации технико-тактической подготовки следует отнести:

- скоростно-силовые качества, связанные с результативностью атак;
- координационные способности, связанные с результативностью атак;
- длина тела, связанная с результативностью контратак;
- время простой реакции, связанное с результативностью атак и контратак;
- время дифференцированной реакции, связанное с результативностью атак и ответов;
- точность реакции предвосхищения, связанная с результативностью атак;
- вероятностное прогнозирование, связанное с результативностью атак и ответов;
- доминантность, связанная с результативностью атак.

Для фехтовальщиков на шпагах на этапе углубленной тренировки важными показателями для технико-тактической подготовки следует считать:

- скоростно-силовые качества;
- сила мышц кисти;
- длина тела;
- вероятностное прогнозирование;
- восторженность;
- возбудимость;
- реакция выбора из двух сигналов;
- точность реакции предвосхищения.

В процессе освоения техники владения оружием в кадетском возрасте создаются предпосылки совершенствования двигательной памяти, выражающейся в сохранении пространственных, кинематических, ритмических и динамических стандартов при выполнении атак и действий обороны с отступлением и сближением.

15. Учебно-тематический план:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании

				личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Документ подписан электронной подписью.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» относятся.

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "спортивная акробатика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спортивная акробатика" 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 "спортивная акробатика".

VI. Требования к условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

16. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала, наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

Документ подписан электронной подписью.

спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) <1>; <1> С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554);

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный	штук	1
2.	Гимнастический коврик	штук	10
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
5.	Катушка-сматыватель	штук	8
6.	Клинок	штук	22
7.	Конусы спортивные	комплект	1
8.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч теннисный	штук	10
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Оружие тренировочное	штук	10
14.	Палка гимнастическая	штук	10
15.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
16.	Скакалка	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
19.	Стеллаж для оружия	штук	2
20.	Тиски слесарные	штук	1
21.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2

Документ подписан электронной подписью.

22.	Фехтовальная дорожка	штук	4
23.	Электрооружие	штук	10
24.	Электропаяльник	штук	2
25.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "шпага", "рапира"			
26.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
27.	Щуп для шпаги	штук	2
28.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N 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)
1.	Тренировочное оружие	штук	на тренера - преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шпага"											
2.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
3.	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
4.	Электронаконечник к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5.	Электрошпага	комплект	на обучаю	-	-	2	1	3	1	4	1

Документ подписан электронной подписью.

			щегося								
6.	Проклейка шпага	штук	на обучаю щегося	-	-	3	1	5	1	8	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "рапира"											
7.	Клинок к электрорап ире	штук	на обучаю щегося	-	-	3	1	4	1	8	1
8.	Наконечни к к электрорап ире	штук	на обучаю щегося	-	-	3	1	5	1	8	1
9.	Проклейка рапира	штук	на обучаю щегося	-	-	3	1	5	1	8	1
10.	Электрора пира	компл ект	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "сабля"											
11.	Клинок к сабле	штук	на обучаю щегося	-	-	3	1	8	1	10	1
12.	Сабля	компл ект	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1

-обеспечение спортивной экипировкой:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
2.	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	10
4.	Нагрудник детский стеганный (ватник)	штук	10
5.	Налокотники для фехтования	пар	10
6.	Перчатки для фехтования	пар	10
7.	Чехол-сумка для оружия	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шпага"			

Документ подписан электронной подписью.

5.	Перчатки для фехтования	пар	на тренера - преподавателя	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Перчатки для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шпага"											
12.	Защита ноги	штук	на тренера - преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Защита руки	штук	на тренера - преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "рапира"											
14.	Футболка для	штук	на обучаю	-	-	2	1	4	1	5	1

Документ подписан электронной подписью.

	беспроводного оборудования		щегося								
15.	Шнур к электрорепире	штук	на обучающего	-	-	2	1	4	1	5	1
16.	Электрокосырек на маску	штук	на обучающего	-	-	2	1	4	1	5	1
17.	Электрорукотка	штук	на обучающего	-	-	2	1	4	1	5	1
18.	Шнур-масса	штук	на обучающего	-	-	2	1	4	1	5	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "сабля"											
19.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающего	-	-	2	1	4	1	5	1
20.	Шнур к электросабле	штук	на обучающего	-	-	2	1	4	1	5	1
21.	Шнур-масса	штук	на обучающего	-	-	2	1	4	1	5	1
22.	Электрорукотка	штук	на обучающего	-	-	2	1	4	1	5	1
23.	Электронная накладка на перчатку	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1

17. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от

Документ подписан электронной подписью.

28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным **стандартом** "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным **справочником** должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фехтование», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

18. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки обучающихся, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. А.Д. Мовшович, Л.Г. Фехтование - примерная программа спортивной подготовки - методическое пособие, 2018 г.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фехтование приказ Минспорта России № 877 от 31.10.2022г.

Документ подписан электронной подписью.

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>
6. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>
8. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>
9. Официальный сайт федерации фехтования России [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusfencing.ru>
10. Официальный сайт европейской конфедерации фехтования (EFC) [Электронный ресурс] URL: <http://www.eurofencing.info>
11. Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE) [Электронный ресурс] URL: <http://www.fie.ch>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	008E2AD9652808DC7519C2417E5025517F
Владелец:	Палатин Павел Владимирович, Палатин, Павел Владимирович, dukfp@rambler.ru, 250702714613, 04995057708, МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНИОР" НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА, Директор, Приморский край, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 13.10.2022 12:06:00 UTC+10 Действителен до: 06.01.2024 12:06:00 UTC+10
Дата и время создания ЭП:	01.09.2023 16:51:21 UTC+10