

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО

Протокол Малого педагогического совета
Специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского резерва № 1

№ 1 от «23» 05 2018 г.

Явгель Н. Е.

/руководитель структурного подразделения/

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 1813 от «24» 08 2018 г.

генеральный директор

М. Р. Катунцова



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ФЕХТОВАНИЕ**

для этапов: совершенствования спортивного мастерства и
высшего спортивного мастерства
(ССМ-1,2,3; ВСМ)
разработана на основе федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта фехтование
(утвержден приказом Министерства спорта России
от 19 января 2018 г. № 40)

Срок реализации: без ограничений

Возраст учащихся: с 13 лет

Разработчик:

Шелохнева Валентина
Алексеевна, инструктор-
методист

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета
№ 4 от «30» 08 2018 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» разработана в соответствии с Федеральными законами: от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативных документов Федерального органа управления спортом и образованием, обобщения передового опыта работы со спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития дисциплин фехтования. Настоящая Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование.

Программа или ее часть реализуется в очной форме или в формате внеаудиторной (самостоятельной работы). Возможна реализация программы или ее части с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа разработана на цикл спортивной подготовки физических лиц по виду спорта фехтование, состоящий из двух этапов подготовки: совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе.

Основная цель программы - реализация тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение и повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки спортсменов как единого непрерывного процесса от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

В настоящей программе определены и рассмотрены следующие разделы: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, информационное обеспечение. В разделах содержится учебный материал по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовок, технико-тактической подготовке, психологической подготовке, соревновательной подготовке, контрольно-переводным требованиям, воспитательной работе, восстановительным мероприятиям, медико-биологическому контролю, инструкторской и судейской практике.

Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса. Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапах совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и высшего спортивного мастерства - весь период. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Возраст спортсменов, участвующих в реализации данной программы спортивной подготовки от 13 лет.

Особенностью представленной программы являются новые понятия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки, это совокупность требований к спортивной подготовке по виду спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

- спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой спортивной подготовки;

- спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

Основная функция программы - спортивная подготовка.

Вспомогательные функции программы - физическое образование, физическое воспитание.

Результат реализации программы - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

1.1 Характеристика вида спорта.

ФЕХТОВАНИЕ спортивное (от нем. *fechten* — фехтовать, сражаться, бороться), вид спорта - единоборство на спортивной рапире, шпаге, сабле.

Международная федерация фехтования — ФИЕ (FIE) была основана в 1913. В ее состав входят 99 стран мира (2000). Федерация фехтования СССР вступила в ФИЕ в 1952. Самостоятельная Федерация фехтования России была образована в 1992. В программу Олимпийских игр фехтование было включено с 1896, чемпионаты мира проводятся с 1937. Чемпионаты Европы проводились в 1906—1936 и были возобновлены с 1991.

Фехтование - это умение наносить уколы посредством атак и защит в определенные моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, выступление и оборона.

Современные фехтовальщики состязаются в трех видах оружия: рапира (см. РАПИРА спортивная) (мужчины и женщины), шпага (см. ШПАГА спортивная), сабля (см. САБЛЯ (спортивное оружие) (мужчины)). В 1990-е гг. состязание по сабле и шпаге перестали быть чисто мужскими.

У рапиристов действительными уколами (то есть нанесенными) являются уколы, которые нанесены в поражающую поверхность (все туловище спереди и спина до пояса). Уколы, нанесенные в руки, маску или ноги, не засчитываются, но, когда они нанесены, бой останавливается.

У саблистов действительными считаются уколы, нанесенные острием, и удары, нанесенные клинком. Поражаемой поверхностью в фехтовании на саблях считаются все части тела, находящиеся выше горизонтальной линии, проведенной через вершины углов, образованных телом и бедрами спортсменов, когда они находятся в боевой стойке. Удары (уколы), нанесенные по непоражаемой поверхности, не засчитываются, но бой при этом не останавливается.

У шпажистов действительными являются уколы, нанесенные острием в любую часть тела фехтовальщика.

Поле боя. Снаряжение. Судейство.

Фехтовальщики соревнуются на поле боя, имеющем ширину 150-200 см и длину 14 м. Перед началом боя спортсмены располагаются в двух метрах от середины поля боя. Если во время боя участник пересечет заднюю границу поля боя, ему засчитывается штрафной укол.

Снаряжение состоит из маски, костюма, гетр и перчатки. Фехтовальные бои проводятся судьей с помощью аппарата - электрофиксатора. Судья руководит боем и присуждает уколы в соответствии с правилами для каждого вида оружия. Судейство ведется на французском языке - официальном языке ФИЕ.

Электрическая сигнализация.

В соревнованиях на рапирах и саблях поражаемая поверхность спортсмена покрыта токопроводящей курткой. Электрорапира и электрошпага имеют контактный наконечник, который соединен проводками, идущими в желобе оружия, с розеткой, находящейся внутри гарды.

Перед боем фехтовальщик присоединяет свое оружие к личному шнуру, который проходит под курткой. Этот шнур соединяется с катушкой, автоматически сматывающей провод и соединенной с центральным аппаратом, фиксирующим уколы и удары зажиганием ламп и звуковым сигналом. В 1990-е гг. ФИЕ стало успешно внедрять аппарат, работающий без катушек-смотывателей. Когда рапирист или шпажист наносит укол, головка наконечника «утапливается», что приводит к зажиганию ламп аппарата, находящегося со стороны его противника. В соревнованиях саблистов сигналы фиксируются, когда сабля участника с определенной силой приходит в контакт с электропроводящей курткой соперника (то есть когда спортсмен наносит удар или укол). Аппарат устроен таким образом, что уколы, нанесенные в гарду или по непоражаемой поверхности, не регистрируются. В боях на рапирах действительные уколы фиксируются зажиганием красной лампы с одной стороны и зеленой лампы с другой стороны, недействительные уколы - зажиганием белых ламп. При фехтовании на рапирах и саблях аппарат не показывает преимущества времени нанесения укола одним фехтовальщиком перед временем нанесения укола другим фехтовальщиком, и поэтому при зажигании одновременно красной и зеленой ламп судья в соответствии с правилами решает, кому из участников засчитывается укол.

В фехтовании на шпагах зажигаются только красные и зеленые лампы. Аппарат показывает, кто из участников нанес укол раньше, поэтому при зажигании лампы судья присуждает укол тому из спортсменов, с чьей стороны она зажглась, а при зажигании двух ламп присуждается обоим участникам по уколу. Для того чтобы уколы, нанесенные в пол, не фиксировались аппаратом, поле боя покрывается токопроводящей (чаще всего металлической) дорожкой.

Перед боем на рапирах и шпагах судья проверяет специальным грузом-эталоном сопротивление пружины наконечника электрооружия. Рапира должна регистрировать уколы, нанесенные с силой более 500 г, а шпага - с силой более чем 750 г.

Поединки проводятся на фехтовальной дорожке длиной 14 м и шириной 1,5 - 2 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы или удары аппарата. Спортсмены в брюках и куртках, в масках с металлической сеткой и в перчатке на вооруженной руке. Уколы и удары нанесенные фехтовальщиками регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе электрической схемы, проходящей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой.

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

Особенности проведения соревнований:

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку: соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фехтование;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фехтование;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта фехтование и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Возраст участников и продолжительность боев указаны в таблице № 1.

Таблица № 1

Возрастная категория	Продолжительность боя в соревнованиях (чистого времени)		Количество уколов (ударов) в боях личных соревнованиях		
	Личные		Командные	Предварительный тур	Тур прямого выбывания и финал
	Предварительный тур	Тур прямого выбывания и финал			
юноши и девушки (15-17 лет)	3 мин	3 периода по 3 мин; 2 перерыва по 1 мин; на саблях 1 перерыв после 8 удара, нанесенного одним из спортсменов;	3 мин.		
юниоры и юниорки(18-20 лет)					
юниоры и юниорки(21-23 года)					
мужчины и женщины(старше 23 лет)					

Программа соревнований по фехтованию включает личные и командные соревнования.

Личные соревнования проводятся по смешанной системе; тур отборочных групп, тур прямого выбывания и финал из 8 или 4 спортсменов. В соревнованиях взрослых лучшие 16 спортсменов по рейтингу ФИЕ освобождаются от тура отборочных групп и первого тура прямого выбывания. В туре отборочных групп бои ведутся на 5 уколов (ударов). Время боя — 4 минуты. По итогам этого тура участники заносятся в таблицу прямого выбывания. В туре прямого выбывания в финале бои ведутся на 15 уколов (ударов). Время боя — 9 минут, разделенные на три периода по 3 минуты (между периодами предоставляются одноминутные перерывы для отдыха).

Командные соревнования проводятся по системе прямого выбывания с определением всех мест. Командные встречи проводятся способом «эстафеты». Каждый участник одной команды встречается с каждым участником другой команды (таким образом встреча состоит из 9 боев). Бои ведутся на 5 уколов (ударов). Время боя — 4 минуты. Начиная со второго боя, каждая пара начинает бой со счета, зафиксированного в предыдущем бою.

Все бои ведутся до победы одного из спортсменов. Если же время боя истекло, а счет равный, то участникам дается дополнительная минута, в которой они фехтуют до первого решающего укола. Перед дополнительной минутой проводится жеребьевка, которая определяет, кому присуждена победа, если время истечет, а счет останется равным.

1.2. Отличительные особенности данного вида спорта фехтование по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

Фехтование - динамичный, интеллектуальный и красивый вид спорта, воспитывающий умение быстро принимать решение, остроту реакции, самообладание - все те качества, которые необходимы в повседневной жизни. При выполнении физических упражнений увеличивается импульсация с работающими мышцами, что активизирует обмен, деятельность ферментативных систем и течение окислительно-восстановительных процессов, увеличивается кислородтранспортная

способность, повышаются устойчивость к повреждающим воздействиям, адаптационные резервы организма и др. Все это улучшает способность организма активно противостоять различным неблагоприятным факторам. Физические упражнения способствуют гармоничному развитию ребенка. Они повышают устойчивость нервных процессов, активируют пластические процессы, способствуют укреплению скелета и пропорциональному развитию мускулатуры, предупреждают костные деформации, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, занятия спортом вырабатывают дисциплину, силу воли, психологическую устойчивость.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

Спортивная подготовка ведется на основе настоящей программы спортивной подготовки, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фехтование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта фехтование, привлекается

дополнительно второй тренер по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку;

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые настоящей программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

Максимальный возраст, занимающихся по программе спортивной подготовки, не ограничивается в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (в части реализации программ спортивной подготовки).

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Настоящая программа охватывает два этапа многолетней подготовки:

- 1) этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- 2) этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

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

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Длительность - без ограничений. Возраст – с 13 лет.

Основная направленность тренировки до 2-х лет - расширение состава действий и ситуаций для подготовки и применения.

Основная направленность тренировки свыше 2-х лет.- универсализация технико тактической подготовленности.

Коррекция тактических моделей ведения боя.

Основные педагогические усилия тренеров направляются на специализирование психофизиологических функций, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущего клинка противника и дистанция в поединке. Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических намерений. Имеет место некоторый прогресс в формировании психических качеств, и в частности эмоциональной устойчивости и выдержки. Однако уровни их проявлений в большей мере основаны на индивидуальных свойствах личности. В этом возрасте начинает формироваться индивидуальный стиль ведения поединков, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Следовательно, освоение средств фехтования, составляющих его основу, должно быть усилено дальнейшим специализированием двигательных и психических качеств, формированием тактических умений.

Уровень быстроты движений у подростков практически постоянно повышается. Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы. Повышение показателей ловкости также является весьма важным, ибо быстрое применение комбинаций действий у фехтовальщиков лимитируется проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся. Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков является специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений. Повышаются требования к показателям быстроты их выполнения и ловкости при координировании разнонаправленных движений.

В международной практике возраст 15-17 лет входит в категорию кадетов, которые имеют возможности участвовать в значительном количестве соревнований, в частности до 10-15 в годичном цикле. Лучшие фехтовальщики выступают в юношеских всероссийских и региональных первенствах по своей возрастной категории, а отдельные занимающиеся даже в международных турнирах, в том числе и среди юниоров.

Этап высшего спортивного мастерства.

Длительность – без ограничений. Возраст - 14 лет и старше.

Продолжительность обучения - с учетом спортивных достижений.

Основная направленность тренировки - индивидуализация технико-тактической подготовки.

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся. Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы занимающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект на зрителей. Юноши и девушки 14 лет и старше отличаются самостимуляцией при проявлении волевой активности, которую тренеры должны использовать для повышения требований к технико-тактической подготовленности. Ведь занимающиеся уже могут проявлять достаточный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способности к проявлениям выдержки и самообладания существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок и состава применяемых в бою тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей. Физическая подготовка фехтовальщиков направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранение определенного

объема скоростно-силовых упражнений. Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня у мальчиков уже к 17-18 годам, а у девочек - даже к 15-16. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противникам, сокращения времени предвосхищения момента нападения или защиты. Особое внимание начинают уделять выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. А оно может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности уколов или ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки у юношей и девушек лет становятся спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий для травматизма, необходимо также в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований. Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщиков являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в личных и командных турнирах примерно от 15 до 20 в годичном цикле позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боев. У сильнейших фехтовальщиков начинает формироваться направленность к высшим достижениям, так как, имея возможность участвовать в большом количестве официальных и тренировочных соревнований, они быстро повышают квалификацию, а лучшие из них выступают в юниорских первенствах своих стран и мира. Таким образом, при стаже занятий фехтованием до 8-10 лет многие занимающиеся приобретают уровень подготовленности, позволяющий им претендовать на включения в состав резерва сборных команд своих СДЮСШОР, а затем участвовать в крупнейших Российских и международных соревнованиях.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Уровни тренировочного процесса

Таблица №2

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	ССМ - до 4 часов, ВСМ - до 4 часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	~ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ~ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ~ 3-4 месяца, ~ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом (**Подготовительный период**)-(Соревновательный период)-(Переходный период).

Примерная структура основного макроцикла

Таблица №3

Периоды	Этапы	Структура этапа
Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла и более 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла и более
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла и более
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	микроцикла и более
	Предсоревновательный	2 мезоцикла и более
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения программного материала для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Структура годовичного цикла	Периоды											
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный		
	месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Соревнования:												
-контрольные			X		X	X		X	X			
-официальные (календарные)				X	X	X	X	X	X			
Разделы подготовки												
Общая физическая подготовка												
-координационные способности	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
-быстрота	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
-скоростно-силовые качества	X	X									X	X
-гибкость	X	X	X									
-выносливость			X	X	X					X	X	X
Специальная физическая подготовка												
-приёмы нападения и маневрирования	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
-упражнения на мишени	X	X	X	X					X	X	X	
Технико-тактическая подготовка												
-индивидуальные уроки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
-упражнения с партнёром	X	X	X							X	X	X
-учебно-тренировочные бои по заданию	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
-боевая практика			X	X		X	X	X	X	X		
Теоретическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Контрольно-переводные испытания				X				X	X			
Инструкторская и судейская практика		X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Восстановительные мероприятия		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Медицинское обследование	X									X		

План-схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения программного материала этапа высшего спортивного мастерства

Структура годовичного цикла	Периоды											
	Подготовительный			Соревновательный						Переходный		
	месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Соревнования:												
-контрольные			X		X	X		X	X			
-официальные (календарные)X				X	X	X	X	X	X	X		
Разделы подготовки												
Общая физическая подготовка												
-координационные способности	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
-быстрота	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
-скоростно-силовые качества	X	X									X	X
-гибкость	X	X	X									
-выносливость			X	X	X					X	X	X
Специальная физическая подготовка												
-приёмы нападения и маневрирования	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
-упражнения на мишени	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Технико-тактическая подготовка												
-индивидуальные уроки	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
-упражнения с партнёром	X	X	X							X	X	X
-учебно-тренировочные бои по заданию	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
-боевая практика			X	X		X	X	X	X	X		
Теоретическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Контрольно-переводные испытания				X				X	X			
Инструкторская и судейская практика			X	X	X	X	X	X	X	X		
Восстановительные мероприятия		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Медицинское обследование	X									X		

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Распределение в академических часах общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.

Таблица №20

№	Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения	Весь период	Весь период
	Недельная нагрузка	28	32
1	ОФП	73-95	50-67
2	СФП	44-66	50-67
3	Технико-тактическая	1077-1092	1248-1298
4	Теоретическая и психологическая подготовка	88-116	100-116
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	88-109	116-124
	Медицинское обследование	Не менее 2 раз в год	
	ВСЕГО:	1456	1664