

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение города Москвы
«Московское среднее специальное училище олимпийского резерва №
3 (техникум)»
Департамента спорта и туризма города Москвы**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ
«МССУОР№3» Москомспорта
_____ К.Б.Азнавурян

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Фехтование»
ГБПОУ «МССУОР№3» Москомспорта**

**г. Москва
2018 г.**

1. ВВЕДЕНИЕ

Программа спортивной подготовки по фехтованию составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по фехтованию, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 февраля 2018 года № 40, разработанного на основании Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10-2554 (далее – Программа) для Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения “Московского среднего специального училища олимпийского резерва №3 (техникум)” Департамента спорта и туризма города Москвы (Москомспорт) – далее Училище.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фехтование, как вид спорта, характеризуется системой приемов владения холодным оружием в рукопашном бою. Вид спорта, объединяющий регламентируемые официальными правилами единоборства на холодном спортивном оружии - рапире, шпаге, сабле. Главная цель спортивного состязания – нанести укол противнику и, соответственно, избежать укола самому. Высокая техническая и тактическая подготовка фехтовальщика должна сочетаться с оптимальным развитием всех физических качеств (силы, быстроты выносливости, ловкости).

Фехтование развивает быструю реакцию и ловкость, также выносливость. Регулярные занятия этим видом спорта воспитывают настойчивость и решительность, способствуют укреплению нервной системы органов дыхания и кровообращения, формированию красивого телосложения.

Многолетняя подготовка фехтовальщика охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса.

Основной задачей подготовки фехтовальщика в условиях прохождения спортивной подготовки в училище Олимпийского резерва является воспитание и подготовка спортсменов высокой квалификации – кандидатов в сборные команды Российской Федерации. Важным условием успешного выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка фехтовальщиков, которая предусматривает:

- преемственности объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, неуклонного возрастания объема средств общей и специальной физической подготовки, а также строгого соблюдения принципа постепенности применения нагрузок.

Рациональное построение многолетней спортивной подготовки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;

- продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов;

- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки, паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка, индивидуальных особенностей спортсмена и темпа роста его мастерства.

По мере развертывания многолетнего процесса спортивной подготовки во времени его структура постоянно усложняется, так как изменяются задачи, возраст, уровень подготовленности спортсменов. В целом многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся этапов спортивной подготовки, связанных с возрастными и квалификационными показателями.

Период многолетней спортивной подготовки спортсмена включает в себя следующие этапы:

Этап начальной подготовки , только для зачисления в структурное подразделение Спортивную школу ГБПОУ МССУОР№3 Москомспорта

На этап начальной подготовки принимаются лица, выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Цели, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям в избранном виде спорта;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения боев;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочный этап ранней специализации, зачисляются спортсмены в структурное подразделение Спортивную школу ГБПОУ МССУОР№3 Москомспорта.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года и выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цели, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств, освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- овладение основами техники и тактики вида фехтования, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группе;

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цели, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой избранного вида спорта;
- совершенствование индивидуальной техники «коронной» техники и тактики спортсмена;
- повышение стабильности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства формируется из спортсменов, выполнивших нормативы не ниже мастера спорта РФ. (Таблица №2). На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы спортивного разряда «мастера спорта России».

Цель этапа:

- достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки фехтовальщиков.

Таблица № 2

**Требования к уровню спортивной подготовленности поступающих в ГБПОУ
«МССУОР№3» Москомспорта**

№	Вид спорта	8 класс (13-14 лет)	9 класс (14-15 лет)	10 класс (15-16 лет)	11 класс (16-17 лет)	1 курс (17 лет и старше)
1	Фехтование	Первенство Москвы 1-8 место личное	Первенство Москвы 1-8 место личное	Первенство России 1-8 место личное КМС	Первенство России 1-8 место личное КМС	Первенство России 1-8 место личное КМС - МС

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Многолетняя спортивная подготовка – единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности, оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и различных сторон подготовленности на всех ее этапах.

Организационная структура системы подготовки отражена в приложении № 1.

На основании нормативной части программы в училище разрабатываются планы подготовки групп по этапам подготовки и индивидуальные планы спортсменов. Программа содержит контрольные нормативы, определяющие уровень развития двигательных качеств, позволяющие объективно оценивать способности юных спортсменов для данного вида спорта.

Тренировочные нагрузки подразделяются по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.

Нормативные основы процесса подготовки характеризуются требованиями к уровню спортивного мастерства по годам обучения, соотношением средств подготовки и величины, структуры тренировочных и соревновательных нагрузок.

С увеличением общего годового объема часов на различных этапах спортивной подготовки изменяется соотношение объемов тренировочного процесса. В частности удельный вес ОФП сокращается, в тоже время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается (приложение № 2).

Начиная с тренировочного (этап спортивной специализации) этапа процесс подготовки юных спортсменов приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации тренировочного процесса с учетом режима учебы обучающегося и основного календаря соревнований.

Вся система спорта реализуется под знаком состязательности. Соревнования могут рассматриваться как цель, как средство и как контроль уровня подготовленности занимающихся. Соревновательная деятельность ориентирует спортсмена на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовывать в спортивных результатах.

Участие в соревнованиях спортсменами регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

Все спортсмены отделения в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки (приложение № 3).

Основные характеристика спортивной подготовки

Основными средствами спортивной подготовки являются:

Групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (обязательно на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). Медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия; тестирование; прохождение углубленного медицинского осмотра, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочных мероприятиях; инструкторская и судейская практика.

В училище олимпийского резерва устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

По решению учредителя в училище могут реализовываться программы спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие и выполнившие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта России, а на этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, имеющие и выполнившие требования «Мастера спорта России». Численность обучающихся в группах определяется в соответствии с этапами подготовки.

Перевод занимающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и способности спортсменов к освоению программы соответствующего года и этапа подготовки.

Режимы тренировочной работы

Этапы	Период обучения	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный количественный состав	Максимальный количественный	Максимальный объем тренировочный

			группы	ный состав группы	ной нагрузки в неделю (час)
Начальной подготовки (для СШ)	1-3	12	До 20	30	6-9
Тренировочный	До двух лет	4	14 чел.	18 чел.	18
	Свыше двух лет	4	12 чел.	16 чел.	20
Совершенствование спортивного мастерства	до одного года	2	6-8 чел.	10 чел.	24
	свыше одного года	2	4-6 чел.	8 чел.	28
Высшего спортивного мастерства	постоянно	1	3-4 чел.	8 чел.	32

Тренер устанавливает оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомлений или перетренированности.

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировки.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом училища и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Для спортсменов дважды в год проводится углубленное медицинское обследование (в начале и в конце учебного года). Оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся тренировочные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, расширять знания спортсменов:

- о принципах построения рационального питания, его режима, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;

- о различных заболеваниях и мерах по профилактике заболеваний;

- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;

В спортивной деятельности принято подразделять учащихся на возрастные группы. При зачислении спортсменов в училище учитываются паспортный, биологический возраст, уровень двигательного потенциала, развитие физических качеств функциональные возможности организма, способности к перенесению тренировочных нагрузок.

Знание этих показателей необходимы тренеру при определении пригодности, оценке уровня физического развития и физической подготовленности на различных этапах спортивной подготовки.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, работающему со спортсменами на всех этапах спортивной подготовки, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

На основании нормативной части программы в училище разрабатываются планы подготовки спортивного отделения по этапам спортивной подготовки (приложение № 8). Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором училища.

При его разработке учитывается режим тренировочной работы в неделю для различных этапов подготовки с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях училища и дополнительные 6 недель - для тренировки в спортивно – оздоровительном лагере и по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха (приложение № 9).

Распределение часов по разделам подготовки для каждого из спортсменов обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства, индивидуально, и определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в каждый конкретный период времени и может

изменяться в течение года, но общее количество часов по видам подготовки соответствует запланированному на год, оно определяется режимом тренировочной работы для данной группы и на данный год.

Периоды и этапы спортивной подготовки.

Планирование на год в училище подчинено задачам подготовки спортсменов к состязаниям, отраженным в календаре соревнований.

Указанные в нем даты официальных соревнований - это сроки, исходя из которых, следует планировать годовые периоды подготовки.

Выбор тем теоретических и практических занятий во многом определяется задачами, которые нужно решить в данный период: подготовительный, соревновательный или переходный.

Основная задача подготовительного периода – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит спортсмену выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный период условно делится на два этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6 - 9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

- первый: длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;

- второй – имеет длительность 3-6 недельных микроциклов и направлена решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 4-6 микроциклов. Он состоит из 1 мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Длительность этапа – 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов).

Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

Соревновательный этап.

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный этап часто делится на два этапа: ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственно подготовки к главному старту. В зависимости от интервала между главным отборочным стартом и главным соревнованием этап непосредственной подготовки (ЭНП) колеблется в пределах 5-8 недель.

Переходный период.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 5-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен.

В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Структура годичного цикла с 1-3 и более макроциклов, ведет к развитию подготовленности спортсменов и повышению их спортивных результатов.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Формы занятий по фехтованию определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности

(общеподготовительные специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые). Степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики избранного вида спорта.

На тренировочных занятиях, наряду с изучением нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов (приложение № 4).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки (приложениях 5,6,7).

Соревновательные занятия применяются для формирования у фехтовальщиков соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе занятия избирательного типа.

Соревновательный этап отличается значительной интенсивностью боевой практики и индивидуальных занятий, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки. На соблюдение принципов спортивной тренировки, ее режима, методики могут способствовать развитию перегрузки, предпатологических и патологических состояний, лимитирующих выполнение индивидуальных планов подготовки и достижение высоких спортивных результатов.

Только правильное оптимальное сочетание объема и интенсивности тренировки, чередование нагрузок разной степени с активным отдыхом в течение занятия дня, недельного цикла, этапа, периода и года способствует увеличению функциональных возможностей организма спортсмена, повышению его работоспособности и укреплению здоровья.

Результативность занятий зависит от многих факторов: рациональных методов организации деятельности обучающихся, продуктивного

использования имеющегося оборудования, инвентаря и технических средств и специфики места проведения занятия (спортивный зал, парк, ровная или пересеченная местность), температурных условий, подготовленности спортсменов, их возрастных и индивидуальных особенностей.

Требования к выполнению техники безопасности

Для достижения поставленных целей и задач перед спортсменами необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с программой спортивной подготовки;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать спортсменов;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж спортсменами по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Методические основы системы спортивной подготовки юных спортсменов

Многолетний процесс подготовки спортивного резерва подчинен общим закономерностям обучения и воспитания.

Важное значение имеет проблема нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Эффективность повышения мастерства во многом определяется рациональной системой управления нагрузками. Следует обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение объемов нагрузок на всех этапах спортивной подготовки.

Основополагающим является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям занимающихся и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов.

Наибольшие объемы нагрузок выполняются обычно в подготовительном периоде и на подготовительном периоде и на предсоревновательном этапе соревновательного периода. В соревновательном периоде общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

При планировании соревнований следует строго соблюдать принцип постепенности.

Количество видов соревновательной деятельности по этапам и годам обучения изменяется незначительно. При разработке индивидуальных планов тщательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, их подготовленность и в зависимости от этого решается вопрос о конкретном количестве соревнований на каждом этапе спортивной подготовки.

Соревнования - важнейшая составная часть спортивной подготовки. Они используются и в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма спортсмена. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

Планирование в системе спортивной подготовки

Высокие спортивные результаты в фехтовании достигаются после многих лет упорной и целеустремленной тренировки, поэтому есть прямая необходимость заранее предвидеть и планировать рост спортивных результатов.

Приказом директора Учреждения утверждается следующий перечень отчетной и учетной документации по планированию спортивной подготовки для тренеров - преподавателей:

- журнал учета рабочего времени;
- годовой тренировочный план, рассчитанный на 52 недели, на основе утвержденной программы спортивной подготовки по виду спорта;
- ежеквартальный план по проведению индивидуальных тренировочных занятий, согласно индивидуальным планам спортивной подготовки, тренировочных мероприятий;
- ежемесячный план спортивной подготовки по мероприятиям (инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные и другие мероприятия);
- график работы тренера (тренера - преподавателя), расписание тренировочных занятий по группам подготовки в целях установления благоприятного режима тренировочного процесса.

Для тренеров СШ «МССУОР№3» утверждается следующий перечень отчетной и учетной документации по планированию **на всех этапах спортивной подготовки журнал учета рабочего времени**, на этапах тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства:

- годовой тренировочный план, рассчитанный на 52 недели, на основе утвержденной программы спортивной подготовки по виду спорта;
- ежеквартальный план по проведению индивидуальных тренировочных занятий, согласно индивидуальным планам спортивной подготовки, тренировочных мероприятий;
- ежемесячный план спортивной подготовки по мероприятиям (инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные и другие мероприятия);
- график работы тренера, расписание тренировочных занятий по группам подготовки в целях установления благоприятного режима тренировочного процесса.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по видам спорта на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства утверждается следующий перечень отчетной и учетной документации по планированию спортивной подготовки:

- индивидуальный дневник с целью контроля и самоконтроля прохождения спортивной подготовки.
- индивидуальный план спортсмена;
- индивидуальный план спортивной подготовки для членов сборных команд России.

При составлении индивидуального текущего плана спортсмен с тренером вносят в него все соревнования, в которых он планирует принимать участие. В нем также учитываются цели и задачи, которые ставятся перед спортсменом в планируемом году, какое место он собирается занять на указанных в плане соревнованиях, какие новые технические, тактические действия опробовать и т.д..

Организация и проведения врачебно-педагогического, психологического контроля

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно

следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать

выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможность переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей,

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

Планы применения восстановительных средств

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов. и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Контроль за спортивной подготовленностью спортсменов

В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке юных спортсменов основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;
- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов.

Разработка методов текущего контроля в подготовке квалифицированных юных спортсменов сводится к основным положениям:

- унификация методов текущего контроля юных спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;
- методы текущего контроля применительно к управлению подготовкой юных квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:

а). Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;

б). Оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом;

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей в юношеском спорте должны быть приняты следующие:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
- установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;
- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Содержание комплексного текущего контроля включает обследование соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технико-тактического мастерства.

В комплексном контроле определяющее значение имеют врачебные методы. Главная особенность врачебного обследования спортсмена – изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособленность к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень его функциональных возможностей.

Повышенные тренировочные нагрузки, падающие на растущий организм, требуют от тренеров и медицинских работников хороших знаний морфо - функциональных особенностей организма и постоянного внимательного контроля за их формированием.

При построении тренировочного процесса следует руководствоваться биологическими возможностями организма, данными врачебного обследования, результатами медико-педагогического контроля за функциональным состоянием организма спортсменов и их переносимостью тренировочных нагрузок.

Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходит спортивная подготовка (тренировочная и соревновательная деятельность). Само выполнение тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили спортсмену показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- состояние спортивного сооружения;
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- спортивная экипировка.

За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др., все это способствует изменению техники, совершенствованию

методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов. Примерный перечень оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки дан в приложениях № 10,11.

Антидопинговое обеспечение

Антидопинговое обеспечение включает в себя основные антидопинговые мероприятия:

- проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов в целях выявления наличия запрещенных субстанций и их метаболитов, проведение сбора биологического материала у спортсменов и его доставка в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, сбор, хранение, транспортировку и доставку биологического материала в лабораторию.

Антидопинговое обеспечение спортсменов в училище включает в себя основные антидопинговые мероприятия: допинг-контроль, образовательные мероприятия - беседы, лекции и т.п.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

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

Спортсмены групп совершенствования спортивного и высшего мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований.

ЛИТЕРАТУРА и нормативно – правовые документы

1. Приказ «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 года за № 999, зарегистрирован в Минюсте России от 05 апреля 2016 года, рег.№41679
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г., за №ВМ-04-10/2554
3. Приказ Минспорта России от 19 февраля 2018г. N 40 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование",
4. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. «Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва». Монография, М. Советский спорт, 2005 – 223 стр.
5. Рубин В.С. «Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика». Учебное пособие. М. Советский спорт 2004 – 134 стр.
6. Саквенков Г.И. «Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсменов)». Учебное пособие для преподавателей, ИФК М 2001 – 114 стр.
7. Тышлер Г. Д., Тышлер Д.А. «Техническая и тактическая подготовка» ФОН, 1998
8. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие. М Советский спорт 2005 – 192 стр.
9. Мовшович А.Д. «Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. М. Академический проект, 2008.
10. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. «Двигательная подготовка фехтовальщиков». М. Академический проект, 2007.

Перечень интернет – ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд
3. Портал Федерации Фехтования России www.ruf.ru
4. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org 131
6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
7. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
8. Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/

Приложение к Программе спортивной подготовки по «Фехтованию» ГБПОУ «МССУОР№3» Москомспорта

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный с тисками	комплект	1
2.	Доска информационная	штук	2
3.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
4.	Катушка-сматыватель	штук	8
5.	Клинки	штук	28
6.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
7.	Мяч баскетбольный	штук	1
8.	Мяч волейбольный	штук	1
9.	Мяч теннисный	штук	14
10.	Мяч футбольный	штук	1
11.	Палка гимнастическая	штук	14
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скакалка	штук	14
14.	Скамейка гимнастическая	штук	3
15.	Стандартное тренировочное оружие	штук	14
16.	Стандартное электрооружие	штук	14
17.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
18.	Стеллаж для оружия	штук	2
19.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
20.	Укороченное тренировочное оружие	штук	14
21.	Укороченное электрооружие	штук	14
22.	Электропаяльник	штук	2
23.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	2

Для спортивных дисциплин: шпага, рапира			
24.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
25.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1
Для спортивной дисциплины: шпага			
26.	Щуп для шпаги	штук	2

Таблица 2

Оборудование и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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)
Для спортивной дисциплины: шпага											
1.	Клинок к электрошпаге	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
2.	Шнур к электрошпаге	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
3.	Электронаконечник к электрошпаге	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
4.	Электрошпага	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Для спортивной дисциплины: рапира											
5.	Клинок к электрорапире	штук	на занимающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
6.	Электронаконечник к электрорапире	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
7.	Электрорапира	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Для спортивной дисциплины: сабля											
8.	Клинок к сабле	штук	на занимающегося	-	-	3	1	8	1	10	1

					(лет)		(лет)		(лет)		(лет)
1.	Гетры белые	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Нагрудник для тренера	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Налокотники для фехтования	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатка	штук	на тренера	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки для фехтования	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор груди (женский)	штук	на занимающуюся	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Протектор груди (мужской)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Туфли для фехтования	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Чехол для оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины: шпага											
13.	Средство для защиты	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1

	ноги										
1 4.	Средство для защиты руки	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины: рапира											
1 5.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
1 6.	Шнур к электрорапире	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
1 7.	Электрокозырек на маску	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
1 8.	Электрокуртка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
Для спортивной дисциплины: сабля											
1 9.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
2 0.	Шнур к электросабле	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
2 1.	Электрокуртка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
2 2.	Электронная закладка на перчатку	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: рапира, сабля											
2 3.	Шнур-масса	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	5	1

Приложение к Программе спортивной подготовки по «Фехтованию» ГБПОУ «МССУОР№3» Москомспорта

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фехтование»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	19-22	16-17,5	13-14	8-10	5-6,5	3-4
Специальная физическая подготовка (%)	12,5-13	9-11,5	8,5-9	5-7	3-4,5	3-4
Технико-тактическая подготовка (%)	50-60	60-65	65-70,5	72-73,5	74-75	75-78
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-4,5	4,5-5,5	6-8	6-7
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2,5	2-3	4-5,5	6-7,5	7-7,5

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фехтование»

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «фехтование»

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	2	4	4	4	6
Отборочные	-	-	6	8	10	10
Главные	-	-	2	2	2	2
Поединки	24	36	120	144	168	212

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фехтование»

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «фехтование»

Физические качества и телосложение Уровень влияния

Скоростные способности	3
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Приложение № 5
к программе спортивной
подготовки по виду спорта «фехтование»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Оценка выполнения норматива (баллы)
	Мальчики	Девочки	
Скорость	Бег 14 м (не более 4,6 с)	Бег 14 м (не более 4,8 с)	10 б. (при условии минимального выполнения).
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	5 б. (при условии минимального выполнения).
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	3 б. (при условии минимального выполнения).
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)		5 б. (при условии минимального выполнения).
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)		5 б. (при условии минимального выполнения).
Координация	Челночный бег 2x7 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 2x7 м (не более 9,8 с)	10 б. (при условии минимального выполнения).

При невыполнении минимального значения норматива, контрольное упражнение будет оцениваться в 0 баллов.

Приложение № 6
к программе спортивной
подготовки по виду спорта «фехтование»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Оценка выполнения норматива (баллы)
	Юноши	Девушки	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Скорость	Бег 14 м (не более 3,8 с)	Бег 14 м (не более 4 с)	10 б. (при условии минимального выполнения).
	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)	3 б. (при условии минимального выполнения).

Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)	3 б. (при условии минимального выполнения).
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	5 б. (при условии минимального выполнения).
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	5 б. (при условии минимального выполнения).
	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз)	5 б. (при условии минимального выполнения).
	Челночный бег 4x14 м (не более 16 с)	Челночный бег 4x14 м (не более 16,4 с)	5 б. (при условии минимального выполнения).
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)	5 б. (при условии минимального выполнения).
Координация	Челночный бег 2x7 м (не более 5,4 с)	Челночный бег 2x7 м (не более 7 с)	10 б. (при условии минимального выполнения).
	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	И.П. - упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)	10 б. (при условии минимального выполнения).
	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с)	И.П. - упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с)	10 б. (при условии минимального выполнения).
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)		10 б. (при условии минимального выполнения).

Иные спортивные нормативы

Техническое Обязательная техническая программа мастерство

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

При невыполнении минимального значения норматива, контрольное упражнение будет оцениваться в 0 баллов.

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фехтование»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,6 с)	Бег 14 м (не более 3,8 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 50% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 30% от веса тела)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 35 раз)
	Челночный бег 4x14 м (не более 14,4 с)	Челночный бег 4x14 м (не более 15,6 с)
Координация	Челночный бег 2x7 м (не более 5,2 с)	Челночный бег 2x7 м (не более 6,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фехтование»

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе
высшего спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 14 м (не более 3,4 с)	Бег 14 м (не более 3,6 с)
Выносливость	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 16 раз)	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Кистевая динамометрия (не менее 60% от веса тела)	Кистевая динамометрия (не менее 35% от веса тела)
Скоростно-силовые	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 38 раз)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 720 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 580 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
	Челночный бег 4x14 м (не более 14 с)	Челночный бег 4x14 м (не более 15,4 с)
Координация	Челночный бег 2x7 м (не более 5 с)	Челночный бег 2x7 м (не более 6,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями рук коснуться пола (не менее 5 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фехтование»

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	5	5	6	8	10	12
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	260	260	312	416	520	624

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фехтование»

Перечень тренировочных сборов

№ п/ п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочны х сборов
		Этап начально й подготов ки	Тренировочн ый этап (этап спортивной специализаци и)	Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющ ей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам	-	14	18	21	

	России					
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	Просмотровые (для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Исполнители: спортивный отдел УОР №3 и структурное подразделение СШ УОР №3