

§ 6. Планирование подготовки в годичном цикле спортивной подготовки на УТ этапе

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле для учебных групп УТ этапа представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 3 – 6 приложения 2.

ГЛАВА 4 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СПС

Этап СПС предполагает развитие спорта высших достижений, привлечение перспективных фехтовальщиков-паралимпийцев к специализированной спортивной подготовке для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих в составе национальной команды Республики Беларусь по паралимпийскому фехтованию успешно выступать на международных спортивных соревнованиях.

Фехтовальщики-паралимпийцы, выполнившие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП и (или) разряд КМС, зачисляются в учебные группы СПС.

§ 1. Задачи учебных групп на этапе СПС

Основными задачами, стоящими перед фехтовальщиками-паралимпийцами на этапе СПС, являются:

дальнейшее повышение общего уровня функционального состояния на основе достижения высокого уровня ОФП и СФП;

дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

развитие общей, скоростной, скоростно-силовой и специальной выносливости, координационных способностей;

развитие и формирование волевых качеств (выдержки и самообладания);

достижение высокого уровня мастерства, обеспечивающего стабильность спортивных результатов.

На данном этапе многолетней спортивной подготовки, исходя из основных задач, решаются и частные задачи:

воспитание бойцовских качеств в условиях соревновательной деятельности и умения грамотно вести тактическую борьбу как в течение отдельного поединка, так и в ходе соревнований в целом;

развитие адаптационных возможностей организма фехтовальщиков-

паралимпийцев за счет применения отдельных учебно-тренировочных занятий с большими тренировочными нагрузками.

§ 2. Учебный план

При планировании учебно-тренировочных занятий с фехтовальщиками-паралимпийцами на этапе СПС необходимо руководствоваться годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам СП согласно таблицам 7 – 9 приложения 2.

В таблице 11 представлены тематические планы УТЗ для СПС.

Таблица 11. Примерные тематические планы учебно-тренировочных занятий для учебных групп на этапе СПС

Разделы подготовки, содержание занятий	Количество академических часов		
	СПС 1 года обучения	СПС 2 года обучения	СПС свыше 2 лет обучения
Теоретическая подготовка			
Гигиена, закаливание, режим и питание фехтовальщиков-паралимпийцев	1	1	1
Техника безопасности при проведении занятий по паралимпийскому фехтованию.	2	2	2
Основы техники и тактики в паралимпийском фехтовании.	2	1	2
Состояние и развитие паралимпийского фехтования в Республике Беларусь.	1	1	1
Правила, организация и проведение соревнований по паралимпийскому фехтованию.	2	2	2
Основы методики тренировки. Периодизация спортивной тренировки.	1	2	3
Психологическая и морально-волевая подготовка.	2	3	3
Антидопинговое образование.	1	2	2
Врачебный контроль и самоконтроль Основные средства восстановления. Первая помощь при несчастных случаях.	2	2	2
Итого академических часов:	14	16	18
Практическая подготовка			
ОФП	230	240	250
СФП	300	316	358
ТТП	326	400	500
Инструкторская и судейская практика	14	16	18
Итого академических часов:	870	972	1126
Всего академических часов:	884	988	1144

§ 3. Теоретическая подготовка

Содержание теоретической подготовки

Тема 1. Гигиена, закаливание, режим и питание фехтовальщика-

паралимпийца.

Личная гигиена. Режим дня и питание. Гигиена сна.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановления энергетических затрат фехтовальщиков-паралимпийцев. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях паралимпийским фехтованием

Правила техники безопасности в ходе занятий паралимпийским фехтованием. Требования к спортивной форме, инвентарю и оборудованию.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при несчастных случаях

Медицинские методы контроля и коррекции состояния организма фехтовальщиков-паралимпийцев. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях паралимпийским фехтованием. Дневник самоконтроля. Спортивные травмы и их предупреждение при занятиях паралимпийским фехтованием. Оказание первой помощи при травмах. Общее понятие о спортивном массаже. Самомассаж.

Тема 4. Основы техники и тактики в паралимпийском фехтовании

Понятие о технической и тактической подготовке в паралимпийском фехтовании. Взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке фехтовальщиков-паралимпийцев, их значение для достижения высоких спортивных результатов.

Эволюция техники и тактики в связи с развитием паралимпийского фехтования.

Анализ техники основных положений и движений (приемов) в паралимпийском фехтовании. Анализ техники боевых действий нападения и обороны. Разбор основных сторон тактики боя.

Тема 5. Состояние и развитие паралимпийского фехтования в Республике Беларусь

Возникновение паралимпийского фехтования как вида спорта и его развитие в Республике Беларусь. Крупнейшие соревнования по паралимпийскому фехтованию за рубежом. Краткая характеристика

участия белорусских спортсменов в Паралимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Тема 6. Организация и правила соревнований по паралимпийскому фехтованию

Права и обязанности фехтовальщиков-паралимпийцев. Тренер и представитель команды, их обязанности. Форма участников спортивных соревнований, требования к инвентарю и экипировке.

Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований по паралимпийскому фехтованию.

Тема 7. Психологическая и морально-волевая подготовка

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства фехтовальщиков-паралимпийцев. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств.

Понятие о психологической подготовке. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке в паралимпийском фехтовании. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться и четко реагировать на действия соперника, принимать оперативные решения в ходе соревнования и преодолевать отрицательные эмоции. Психологическая подготовка фехтовальщиков-паралимпийцев к предстоящим соревнованиям.

Тема 8. Основы методики тренировки. Периодизация спортивной тренировки

Принципы планирования тренировки, виды планирования. Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства фехтовальщиков-паралимпийцев. Периодизация тренировки. Задачи и содержание занятий в различных периодах тренировки. Сроки периодов спортивной подготовки в зависимости от календаря соревнований. Содержание, построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам, содержание отдельных учебно-тренировочных занятий в зависимости от периода спортивной подготовки и квалификации фехтовальщиков-паралимпийцев. Основные параметры тренировки. Краткая запись в дневник заданий, основных характеристик нагрузок и текущего физического (психологического) состояния.

Тема 9. Антидопинговое образование

Антидопинговое образование включает в себя обязательное рассмотрение тем: влияние допинга на здоровье фехтовальщика-паралимпийца; санкции за нарушение антидопинговых правил; процедура допинг-контроля и т.д.

§ 4. Практическая подготовка

ОФП на этапе спортивного совершенствования включает в себя дополнительно (с ранее освоенными) упражнения на тренажерах для всех групп мышц, спортивные игры по упрощенным правилам и их элементы, плавание, упражнения на восстановление дыхания и расслабление; упражнения с набивными мячами; предусматривает использование всевозможных средств, которые обеспечивают разнообразную физическую подготовленность. Целью ОФП является развитие и повышение основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, гибкости, улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных умений и навыков, развития компенсаторных физических качеств, то есть создание прочной базы для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Форма и содержание используемых средств зависят от степени их доступности при выполнении для каждого спортсмена-учащегося и подбираются строго индивидуально.

При составлении комплексов ОРУ необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п., в то же время необходимо учитывать степень сохранности уровня двигательных и функциональных возможностей спортсмена-учащегося.

Элементы ОФП должны иметь место на протяжении всего годичного МКЦ.

СФП предусматривает овладение максимально широким арсеналом различных двигательных умений и навыков, что создает предпосылки для достижений в последующем высокого технического мастерства, позволяет сформировать соответствующую морфофункциональным возможностям вариативную технику движений.

Основными средствами СФП являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники в избранном виде оружия.

Рекомендуется направленность СФП на повышение уровня быстроты, координационных способностей, гибкости и скоростно-силовых способностей, выносливости. Необходимо постепенное увеличение доли упражнений, направленных на повышение уровня ловкости в связи с повышающимися требованиями к координационным способностям и упражнений на развитие силы мышц верхних конечностей, особенно силы кистей рук, в связи с возрастающими нагрузками на эти группы мышц. В упражнениях на быстроту рекомендуется делать акцент на максимальный темп движений, быстроту одиночных движений, быстроту двигательных реакций.

Подбор упражнений в процессе СФП осуществляется исходя из возможностей, возраста фехтовальщиков-паралимпийцев, основного диагноза и сохранности ОДА, сенсорных систем и психических функций, сопутствующих заболеваний, исходного уровня тренированности. Вследствие этого при подборе средств необходимо учитывать и возможности передвижения.

Техническая подготовка. Основная задача этапа спортивного совершенствования – формирование прочного двигательного навыка, обеспечивающего надежное выполнение технических приемов и действий в условиях соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка. Для совершенствования тактической подготовки используются индивидуальные уроки, парные упражнения, бои по заданию, тренировочные бои и боевые практики, видео просмотры прошедших международных соревнований с целью изучения тактики ведения боя основными соперниками.

Особое внимание уделяется приобретению соревновательной практики.

§ 5. Построение недельного цикла спортивной подготовки для учебных групп этапа СПС

Занятия в недельных МКЦ планируются в зависимости от задач этапов и периодов годичной спортивной подготовки, а также с учетом участия фехтовальщиков-паралимпийцев в соревнованиях различного уровня. При построении недельных МКЦ следует особое внимание обратить на совершенствование технико-тактического мастерства.

Недельный МКЦ подготовки в подготовительном и соревновательном периодах для СПС состоит из 6 или 7 дней подготовки.

§ 6. Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле спортивной подготовки на этапе СПС

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле спортивной подготовки для учебных групп этапа СПС представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 7 – 9 приложения 2.

ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ ВСМ

В настоящее время организационная структура многолетней спортивной подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев включает три звена: начальное, среднее и высшее.

Высшее звено организационной структуры призвано готовить высококвалифицированных фехтовальщиков-паралимпийцев. В группы ВСМ зачисляются спортсмены – МС, МСМК, члены национальной команды Республики Беларусь по фехтованию на инвалидных колясках (как правило).

§ 1. Задачи учебных групп этапа ВСМ

Основными задачами данного этапа являются следующие:

дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности;

выполнение технических приемов в быстро меняющихся условиях соревновательной деятельности;

овладение знаниями и умениями в части поддержания своей спортивной формы в годичном цикле при подготовке к ответственным спортивным соревнованиям;

формирование волевых качеств;

подтверждение звания МС; выполнение звания МСМК;

максимальная реализация индивидуальных возможностей;

подготовка и участие спортсменов в международных спортивных соревнованиях различного ранга: первенствах, чемпионатах Европы и мира, Паралимпийских играх.

§ 2. Учебный план

На этапе ВСМ тренировочная нагрузка планируется индивидуально для каждого фехтовальщика-паралимпийца в зависимости от его подготовленности.

При планировании учебно-тренировочных занятий с фехтовальщиками-паралимпийцами этапа ВСМ необходимо руководствоваться годовым планом-графиком распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки согласно таблицам 10, 11 приложения 2.

В таблице 12 приведены примерные тематические планы учебно-тренировочных занятий для учебных групп этапа ВСМ.

Таблица 12. Примерные тематические планы учебно-тренировочных занятий для учебных групп этапа ВСМ

Разделы подготовки, содержание занятий	Количество академических часов
--	--------------------------------

	ВСМ	ВСМ*
Теоретическая подготовка		
Гигиена, закаливание, режим и питание фехтовальщиков-паралимпийцев	1	1
Техника безопасности при проведении занятий по паралимпийскому фехтованию.	2	2
Основы техники и тактики в паралимпийском фехтовании.	3	4
Состояние и развитие паралимпийского фехтования в Республике Беларусь.	1	1
Правила, организация и проведение соревнований по паралимпийскому фехтованию.	2	2
Основы методики тренировки. Периодизация спортивной тренировки	2	2
Психологическая и морально-волевая подготовка	3	4
Антидопинговое образование	2	2
Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при несчастных случаях	1	1
Итого академических часов:	20	22
Практическая подготовка		
ОФП	258	268
СФП	400	420
ТТП	550	620
Инструкторская и судейская практика	20	22
Итого академических часов:	1228	1332
Всего академических часов:	1248	1352

* В составе учебной группы член национальной команды Республики Беларусь по фехтованию на инвалидных колясках.

§ 3. Теоретическая подготовка

Содержание теоретической подготовки

Тема 1. Гигиена, закаливание, режим и питание фехтовальщика-паралимпийца

Личная гигиена. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена сна.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановления энергетических затрат фехтовальщика-паралимпийца.

Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях паралимпийским фехтованием

Правила техники безопасности в ходе занятий паралимпийским фехтованием. Требования к спортивной форме, инвентарю и оборудованию.

Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при несчастных случаях

Медицинские методы контроля и коррекции состояния организма спортсменов. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях паралимпийским фехтованием. Дневник самоконтроля. Спортивные травмы и их предупреждение при занятиях паралимпийским фехтованием. Оказание первой помощи при травмах. Общее понятие о спортивном массаже. Самомассаж.

Тема 4. Основы техники и тактики в паралимпийском фехтовании

Понятие о технической и тактической подготовке в паралимпийском фехтовании. Взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке фехтовальщиков-паралимпийцев, их значение для достижения высоких спортивных результатов.

Эволюция техники и тактики в связи с развитием паралимпийского фехтования.

Анализ техники основных положений и движений (приемов) в паралимпийском фехтовании. Анализ техники боевых действий нападения и обороны. Разбор основных сторон тактики боя.

Тема 5. Состояние и развитие паралимпийского фехтования в Республике Беларусь

Возникновение паралимпийского фехтования как вида спорта и его развитие в Республике Беларусь. Крупнейшие соревнования по паралимпийскому фехтованию за рубежом. Краткая характеристика участия белорусских фехтовальщиков-паралимпийцев в Паралимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Тема 6. Организация и правила соревнований по паралимпийскому фехтованию

Права и обязанности участников соревнований. Тренер и представитель команды, их обязанности. Форма участников соревнований, требования к инвентарю и экипировке.

Правила техники безопасности при проведении соревнований по паралимпийскому фехтованию.

Тема 7. Психологическая и морально-волевая подготовка

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства фехтовальщиков-паралимпийцев. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств.

Понятие о психологической подготовке. Место психологической

подготовки в современной спортивной тренировке в паралимпийском фехтовании. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться и четко реагировать на действия соперника, принимать оперативные решения в ходе соревнования и преодолевать отрицательные эмоции. Психологическая подготовка фехтовальщиков-паралимпийцев к предстоящим соревнованиям.

Тема 8. Основы методики тренировки. Периодизация спортивной тренировки

Принципы планирования тренировки, виды планирования. Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства фехтовальщиков-паралимпийцев. Периодизация тренировки. Задачи и содержание занятий в различных периодах тренировки. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований. Содержание, построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам, содержание отдельных учебно-тренировочных занятий в зависимости от периода спортивной подготовки и квалификации фехтовальщиков-паралимпийцев. Основные параметры тренировки. Краткая запись в дневник заданий, основных характеристик нагрузок и текущего физического (психологического) состояния.

Тема 9. Антидопинговое образование

Антидопинговое образование включает в себя обязательное рассмотрение тем: влияние допинга на здоровье фехтовальщиков-паралимпийцев; санкции за нарушение антидопинговых правил; процедура допинг-контроля и т.д.

§ 4. Практическая подготовка

С учетом конкретных задач спортивной подготовки и уровня подготовленности фехтовальщиков-паралимпийцев приводим некоторые рекомендации по развитию физических качеств в ВСМ.

Общий объем тренировочной нагрузки в годичном цикле разбивается на частные объемы по видам спортивной подготовки в следующих процентных отношениях: физическая подготовка 22 – 24 процентов, техническая 20 процентов, тактическая 28 – 30 процентов, соревновательная 23 – 26 процентов. Эти соотношения, выведенные на основе закономерностей спортивной тренировки и обобщения передового практического опыта, усреднены и могут изменяться в зависимости от контингента (подготовленности фехтовальщиков-паралимпийцев), задач, календаря официальных соревнований и других условий.

При планировании тренировочной нагрузки на развитие физических качеств в подготовительном периоде можно ориентироваться на

следующие соотношения: на силу – 13 процентов, на скоростные способности – 8 процентов, на скоростно-силовые способности – 18 процентов, на выносливость – 27 процентов, на ловкость – 10 процентов, на гибкость – 4 процентов, на комплексное развитие физических качеств – 20 процентов (вся физическая подготовка в подготовительном периоде равна 100 процентам).

Форма и содержание используемых средств зависят от степени их доступности при выполнении для каждого спортсмена-учащегося и подбираются строго индивидуально.

При составлении комплексов ОРУ необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п., в то же время необходимо учитывать степень сохранности уровня двигательных и функциональных возможностей спортсмена.

Элементы ОФП должны иметь место на протяжении всего годичного макроцикла.

СФП предусматривает расширение арсенала различных двигательных умений и навыков, что создает предпосылки для достижений высокого технического мастерства, позволяет сформировать соответствующую морфофункциональным возможностям вариативную технику движений.

Основными средствами СФП являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники в избранном виде оружия.

Рекомендуется направленность СФП на повышение уровня координационных способностей, гибкости и скоростно-силовых способностей, выносливости. Необходимо постепенное увеличение доли упражнений, направленных на повышение уровня ловкости в связи с высокими требованиями к координационным способностям и упражнений на развитие силы мышц верхних конечностей, особенно силы кистей рук, в связи с большими нагрузками на эти группы мышц. В упражнениях на быстроту рекомендуется делать акцент на максимальный темп движений, быстроту одиночных движений, быстроту двигательных реакций.

Подбор упражнений в процессе СФП осуществляется исходя из возможностей, возраста фехтовальщиков-паралимпийцев, основного диагноза и сохранности ОДА, сенсорных систем и психических функций, сопутствующих заболеваний, исходного уровня тренированности. Вследствие этого при подборе средств необходимо учитывать и возможности передвижения.

Техническая подготовка. Основная задача этапа ВСМ – совершенствование технических навыков, обеспечивающих надежное выполнение приемов и действий в условиях соревновательной

деятельности.

Тактическая подготовка. Для совершенствования тактической подготовки используются индивидуальные уроки, парные упражнения, бои по заданию, тренировочные бои и боевые практики, видео просмотры прошедших международных соревнований с целью изучения тактики ведения боя основными соперниками.

Особое внимание уделяется соревновательной практике.

§ 5. Построение недельного цикла спортивной подготовки на этапе ВСМ

Занятия в недельных МКЦ планируются в зависимости от задач этапов и периодов годичной подготовки, а также с учетом участия спортсменов-учащихся в соревнованиях различного уровня. При построении недельных МКЦ следует особое внимание обратить на совершенствование технико-тактического мастерства.

Недельный МКЦ подготовки в подготовительном и соревновательном периодах для этапа высшего спортивного мастерства состоит из 6 или 7 дней подготовки.

При построении отдельного учебно-тренировочного этапа фехтовальщиков-паралимпийцев необходимо учитывать то, что под влиянием тренировочной нагрузки у спортсмена происходят специфические процессы обмена и терморегуляции. Также необходимо обращать внимание на то, что перенесенное (врожденное) заболевание приводит к изменениям в состоянии ОДА, ЦНС, ССС и других систем организма. Поэтому требуется включение в учебно-тренировочное занятие дополнительных восстановительных мероприятий и добавочного времени на проведение гигиенических процедур.

Объемы времени, отводимого на индивидуальные уроки и боевую практику, существенно возрастают к этапу высшего спортивного мастерства и занимают значительный объем учебно-тренировочного занятия, вследствие чего наблюдается увеличение его психической напряженности.

§ 6. Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле спортивной подготовки на этапе ВСМ

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле спортивной подготовки для групп ВСМ представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 10, 11 приложения 2.

В таблицах 13 и 14 приведены примерные тематические планы учебно-тренировочных занятий для учебных групп УТ этапа, этапов СПС и ВСМ.

Таблица 13. Примерный план технической подготовки по этапам СП

Приемы и действия обороны и защиты	Этапы спортивной подготовки		
	УТ	СПС	ВСМ
1	2	3	4
Подготовительные действия			
Движения телом и оружием вне соединения с оружием противника:			
движения телом: наклоны туловища вперед; отклонения назад – в стороны	+	+	
движения вооруженной рукой: перемены позиций; круговые движения оружием в одной позиции; круговые перемещения оружия из одной позиции в другую; выпрямление руки – показ укола (удара), сгибание и разгибание руки	+	+	+
Действия оружием на оружие противника:			
соединения: нейтральное; открытое; закрытое; перемена соединений	+	+	
нажимы на оружие противника в различных соединениях: легкий; средний сильный; резкий	+	+	
захваты оружия противника: прямые; с переменной позиции; круговые; завязывание в различных позициях	+	+	+
батманы по оружию противника: простой; двойной	+	+	+
Обманы противника с вызовом на защиту:			
обманы оружием: уколом (ударом) прямо, переводом, переносом	+	+	+
Ложные действия:			
сближения и отклонения при помощи туловища	+	+	
обманы при помощи оружия и тела	+	+	+
перемены позиций и соединений с вызовом	+	+	+
действия на оружие противника	+	+	
защиты при помощи оружия, тела	+	+	+
контратаки на подготовку атаки противника		+	+
Атакующие действия			
Простые атаки:			
уколы (удары) прямо: в тот же сектор сбоку, снизу; по голове; по правому и левому боку; по руке сверху, снизу, с наружной и внутренней сторон	+	+	
уколы (удары) переводом: из одного сектора в другой; удар по голове, правому и левому боку, по руке	+	+	+
уколы (удары) переносом: из одного сектора в другой; сверху, сбоку, снизу; удар по голове, правому и левому боку, по руке		+	+
Сложные атаки:			
уколы (удары) с действием на оружие (перемена соединения – укол (удар); нажим на оружие – укол (удар); захват оружия – укол (удар); батман – укол (удар); захват – укол (удар) прямо, переводом, переносом)	+	+	+
уколы (удары) с обманом (обман оружием – укол (удар); обман телом – укол (удар); обман оружием и телом – укол (удар); несколько обманов – укол (удар) прямо, переводом, переносом, двойным переводом (переносом)	+	+	+
комбинированные атаки		+	+

Повторные атаки:			
уколы (удары) на отклонение противника	+	+	+
уколы (удары) на отсутствие ответа противника	+	+	+
уколы (удары) на задержку ответа противника	+	+	+
Контр-атаки:			
уколы (удары) на подготовку атаки противником	+	+	+
уколы (удары) с обманом на подготовку атаки противником		+	+
уколы (удары) на атаку противника с одновременной защитой		+	+
Ложные атаки:			
простые атаки, не доведенные до конца, с целью вызова противника на ответ	+	+	+
сложные атаки, не доведенные до конца, с целью вызова противника на ответ		+	+
Защитные действия			
Защиты:			
защиты посредством оружия	+	+	+
защиты посредством корпуса	+	+	+
Ответы:			
ответные уколы (удары) после защиты оружием	+	+	+
ответные уколы (удары) после защиты корпусом	+	+	+
ответные уколы (удары) с выдержкой или обманом	+	+	+

Таблица 14. Примерный план тактической подготовки

Тактические действия	Этапы спортивной подготовки		
	УТ	СПС	ВСМ
1	2	3	4
Упражнения в выполнении простых атак	+		
Упражнения с выбором момента начала действия или содержания действия	+	+	
Упражнения в выполнении атак с непреднамеренным завершением	+	+	+
Упражнения в выборе дистанционного момента для атаки	+	+	+
Упражнения в понимании смысла приближения противника		+	+
Упражнения в использовании момента для атаки, создаваемого самим фехтовальщиком на коляске	+	+	+
Упражнения в выборе приема нападения при активной подготовке атаки противником	+	+	+
Упражнения для развития ориентировки в психологических моментах боя		+	+
Упражнения для развития «чувства опережения»	+	+	+
Упражнения для развития разнообразия действий в бою		+	+
Упражнения для развития «чувства железа»	+	+	+
Упражнения для совершенствования преднамеренных действий с выбором момента		+	+
Упражнения для совершенствования экспромтных действий с выбором момента		+	+
Упражнения для совершенствования преднамеренных действий с переключением на другое действие		+	+

Упражнения для совершенствования экспромтных действий с переключением на другое действие		+	+
Упражнения для совершенствования преднамеренно-экспромтных действий с переключением на другое действие		+	+

РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

§ 1. Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, психологическая подготовка выделяется в самостоятельный раздел спортивной подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер-преподаватель. Лучшие тренеры-преподаватели по спорту обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки.

Для каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных возможностей; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; вооружению фехтовальщиков-паралимпийцев способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного само воздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка).

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренер-преподаватель по спорту должен учитывать сложности подростковой психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций как личностного,

мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе, в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых спортивных результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер-преподаватель по спорту должен исходить из педагогической необходимости удовлетворить:

- а) эмоциональность психических состояний спортсмена;
- б) гностический интерес (типа: «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);
- в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Психологическая подготовка в паралимпийском фехтовании должна быть направлена на работу по преодолению психологических комплексов. Травма, повлекшая нарушение функций ОДА, и следующая за ней инвалидность оказывает значительное влияние на стиль жизни, нарушает жизненные замыслы и может привести к потере смысла жизни.

Поражения ОДА разделяются на приобретенные и врожденные. Особенно ярко выражены нарушения в психической сфере у лиц с приобретенными дефектами. Травма вызывает изменение личности и личностных качества, которые могут вызвать напряженность, чрезмерную раздражительность, снижение контактности, общительности, депрессию. Человек с нарушением ОДА часто испытывает стресс, депрессию, чувство беспомощности, у него повышается тревожность и мнительность, появляются интенсивные эмоциональные реакции на любые трудности, тип личности приближается к невротическому.

На этапе начальной подготовки важное место занимает психологическая помощь в адаптации к травме (в случае, если травма приобретенная). Рекомендуется на данном этапе подготовки широкое использование различных тренингов (тренинг общения, тренинг психических состояний, тренинг начала спортивной карьеры и т.д.).

В процессе спортивной подготовки на этапах многолетнего спортивного совершенствования для эффективной социально-психологической реабилитации и адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам возможно использование средств для нормализации психические состояний, не требующих специальной психологической подготовки от тренера-преподавателя. В особо сложных случаях рекомендуется совместная работа тренера-преподавателя и психолога.

Процесс психологической подготовки составляют средства и

методы, направленные на воспитание морально-волевых качеств, совершенствование психических возможностей, создание уверенности в своих силах и возможностях. Развитие морально-волевых качеств затрагивает вопросы воспитания личности и таких ее качеств, как целеустремленность, упорство и настойчивость, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Совершенствование психические возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние фехтовальщика-паралимпийца и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнований.

Психологическая подготовка в паралимпийском фехтовании состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, приводящаяся в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям тренером-преподавателем по спорту формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность фехтовальщика-паралимпийца перед поединком, характеризующаяся уверенностью в своих силах, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех. На соревнованиях, роль в руководстве психологическим состоянием фехтовальщика-паралимпийца также принадлежит тренеру-преподавателю. С помощью индивидуального урока и специализированной разминки, проводимых тренером-преподавателем, тактической установки перед боем, уменьшается степень тактической неопределенности в боевых ситуациях, что позволяет оптимизировать психологическое состояние фехтовальщика-паралимпийца.

В процессе управления психологическим состоянием фехтовальщиков-паралимпийцев снимается нервно-психическое напряжение после тренировочных и соревновательных нагрузок, быстрее восстанавливается положительный эмоциональный фон, развивается способность к самостоятельному психическому восстановлению.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно планировать их решение, придерживаясь общепринятого деления годового цикла на периоды, этапы и МЗК. В таблице 15 дана примерная план-схема психологической подготовки по этапам подготовки.

Таблица 15. Примерная план-схема психологической подготовки

Этап Спортивной подготовки	Задачи	Средства и методы
НП	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждение, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
УТ	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективные, так и субъективные трудности, проведение тренировок в усложненных условиях
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	Беседы, разъяснения, убеждение, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
СПС	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: успокаивающая и активизирующая разминка; дыхательные упражнения; успокаивающий и активизирующий самомассаж; идеомоторная тренировка; психорегулирующая тренировка	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок; применение обычной методики обучения: объяснение и многократное упражнение в использовании осваиваемых приемов

	<p>Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в фехтовании на колясках: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти, творческого воображения</p>	<p>Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах</p>
ВСМ	<p>Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности</p>	<p>Совместное определение задач предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизация их для каждого соревнования. Корректировка задач по мере необходимости</p>
	<p>Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям</p>	<p>Разработка индивидуального режима соревновательного дня, его апробирование на учебных соревнованиях, анализ, внесение поправок. Корректировка по мере необходимости</p>
	<p>Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий</p>	<p>Разработка комплекса действий фехтовальщика на коляске перед стартом, его апробирование. Внесение соответствующих корректив по мере необходимости</p>
	<p>Совершенствование методики саморегуляции психических состояний</p>	<p>Совершенствование методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований</p>
	<p>Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу</p>	<p>В ходе подготовки к основным соревнованиям провести фехтовальщика на коляске через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований</p>
	<p>Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий</p>	<p>Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки</p>
	<p>Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям</p>	<p>Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи</p>
	<p>Сохранение оптимального нервно-психического состояния, профилактика нервно-психических перегрузок</p>	<p>Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий</p>

	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств для формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психоспорических состояний
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на перспективу

§ 2. Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится по единому плану, утвержденному директором СУСУ, в процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, а также в свободное время.

Разрабатывая план воспитательной работы с фехтовальщиками-паралимпийцами, тренер-преподаватель по спорту должен:

- заранее планировать особенности поведения спортсменов-учащихся, их учебной и общественной деятельности;
- учитывать все факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать их негативное влияние.

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена-учащегося, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, жестокость. Поэтому с первых дней учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель по спорту должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у них гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с фехтовальщиками-паралимпийцами должна быть направлена на

воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Указания и требования тренера-преподавателя по спорту при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер-преподаватель по спорту должен быть примером для своих спортсменов.

Хорошо, когда требования к спортсменам едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера-преподавателя по спорту, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах. Однако у подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера-преподавателя по спорту, его знаниям основ учебно-тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения спортсменов к учебно-тренировочным занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание учебно-тренировочных занятий.

На первом (начальном) этапе работы с учебной группой стоит задача привить интерес к занятиям паралимпийским фехтованием, сдружить спортсменов-учащихся, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя. Этому способствуют интересное построение учебно-тренировочного занятия, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов учебной группы в соперничество успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход спортсменов-учащихся на следующий этап спортивной подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация: результаты соревнований, поздравления чемпионам и спортсменам-учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, учебно-тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе.

На учебно-тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого спортсмена и всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной спортивной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают учебно-тренировочный процесс более понятным, а отношение к учебно-тренировочным занятиям – активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших фехтовальщиков-паралимпийцев Беларуси, мира, лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами других видов спорта, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Тренеру-преподавателю по спорту важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого фехтовальщика-паралимпийца. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он сможет претворить в жизнь самые заветные мечты. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе учебно-тренировочного занятия (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле фехтовальщиков-паралимпийцев за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей учебной группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения учебной группы и отдельных ее членов должны вызывать общие

положительные переживания. Так, в ходе соревнований, все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время награждения, поддерживать как в течении отдельного поединка, так и соревнований в целом. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет спортсмена, его социальная значимость. Тренер-преподаватель по спорту должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

РАЗДЕЛ IV

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 7

МЕДИЦИНСКОЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Эффективность процесса спортивной подготовки в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний, уровня подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса спортивно подготовки, а также соревновательной деятельности.

Объектом контроля в паралимпийском фехтовании является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности (технической, физической, тактической и др.), работоспособности, возможностей функциональных систем.

Принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов-учащихся.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-

тренировочного процесса на прошедшем этапе.

Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить одну из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и т.д.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в спортивных соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание учебно-тренировочного процесса и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов-учащихся, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную тренировочную и соревновательную нагрузку.

В настоящее время наиболее эффективным признано использование многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что объединяет понятие «комплексный контроль».

Текущие комплексные обследования предназначены для оценки эффективности работы тренера-преподавателя и развития спортсмена-учащегося после каждого МКЦ, могут быть проведены во время контрольных учебно-тренировочных занятий для регистрации различных сторон подготовленности и переносимости тренировочной нагрузки. В состав измерительных процедур текущего контроля входят практически те же средства, что и в оперативный контроль. Спецификой текущих обследований является оценка более глубоких изменений в организме, на основании которых могут быть скорректированы характер и структура средств и методов на последующие МКЦ. Текущий контроль, как правило, проводится в рамках централизованных учебно-тренировочных сборов и может включать в себя общие и специальные стандартные и

унифицированные тесты для более глубокого изучения происшедших изменений в организме.

В состав средств текущего и оперативного контроля должны входить процедуры по:

- текущему контролю за функциональным состоянием организма, контролю переносимости тренировочной нагрузки;
- оперативному контролю за физиологической величиной тренировочной нагрузки, соответствию выбранной интенсивности;
- определению технической и технико-тактической подготовленности: статистические показатели, характеризующие эффективность процесса технической и тактической подготовки, тактико-технических действий;
- моторной плотности;
- разносторонности, стабильности и эффективности технико-тактических действий;
- эффективности и результативности атакующих, контратакующих и защитных действий;
- определению психологического состояния;
- контролю тренировочной нагрузки.

Информация по оперативно-текущему обследованию может включать в себя:

1. Основные характеристики результатов последнего этапного комплексного обследования (предшествующих оперативно-текущих обследований) по каждому спортсмену с рекомендациями.

2. Выполнение тренировочной и соревновательной нагрузки за период проведения текущего обследования по каждому спортсмену.

3. Динамику изменения показателей состояния каждого спортсмена, включая:

- показатели динамики функционального состояния организма;
- показатели динамики психологического состояния;
- показатели технической и тактической подготовленности;
- характеристику используемых средств восстановления.

Этапные комплексные обследования предназначены для оценки получаемого эффекта после каждого этапа спортивной подготовки. Обычно этапное обследование проводится два, иногда три раза в год после каждого этапа спортивной подготовки годичного цикла. Этапный контроль характеризуется детальным анализом состояния здоровья, структуры и уровней развития различных сторон подготовленности и динамики изменения этих качеств.

В состав средств этапного комплексного контроля должны входить процедуры по определению и оценке:

- физиологической и биомеханической экономичности;

- скоростно-силовой подготовленности;
- силовой подготовленности;
- координационной подготовленности (функции моторного контроля);
- технической подготовленности;
- психологической подготовленности;
- морфологического статуса;
- выполнения тренировочной нагрузки за предшествующий этап спортивной подготовки;
- этапной динамики функционального состояния, характеризующей развитие специальной выносливости (работоспособности) организма фехтовальщиков-паралимпийцев.

Информация по этапному комплексному обследованию может включать в себя следующие характеристики:

1. Уровень спортивных результатов за прошедший этап спортивной подготовки (план, выполнение, содержательный комментарий расхождений по каждому спортсмену-учащемуся).

2. Выполнение тренировочной и соревновательной нагрузки за прошедший этап спортивной подготовки в соответствии с планами (причины расхождения, последствия по каждому спортсмену).

3. Уровень физической подготовленности.

4. Уровень морфофункциональных и биохимических показателей (в сравнении с промежуточными (этапными) запланированными модельными значениями параметров).

5. Психологическое состояние.

6. Информацию о выполнении рекомендаций, данных по результатам предшествующего этапного комплексного обследования.

По результатам этапного комплексного контроля должны быть сделаны объективные выводы о состоянии здоровья спортсмена-учащегося, его спортивной формы, структуры и уровней развития физических качеств, функциональной подготовленности, состояния нервно-мышечной и психической систем и морфофункционального статуса.

Углубленные комплексные обследования проводятся один-два раза (чаще в начале и конце годичного цикла спортивной подготовки) и отличаются от этапных комплексных обследований более детальным изучением состояния здоровья спортсмена. Поэтому их иногда называют углубленными медицинскими обследованиями.

Обследование соревновательной деятельности проводится на тех соревнованиях, которые тренеру-преподавателю по спорту и спортсмену представляются наиболее важными. На таких спортивных соревнованиях, как правило, можно сравнить не только полученный спортивный

результат с результатами своих соперников, но и оценить вклад различных сторон подготовленности каждого спортсмена-учащегося в выступление. Так как на спортивных соревнованиях можно пользоваться только бесконтактными средствами контроля, круг параметров сводится к оценке технической и тактической подготовленности.

В состав средств контроля соревновательной деятельности могут входить процедуры по сравнительному анализу результатов соревновательной деятельности с планируемым уровнем готовности спортсменов-учащихся и определению степени реализации спортсменом-учащимся различных сторон подготовленности в период ответственных спортивных соревнований с учетом специфики паралимпийского фехтования: статистические показатели: тактико-технические действия; разносторонность, стабильность и эффективность технико-тактических действий.

Информация по обследованию соревновательной деятельности может включать в себя:

1. Характеристику уровня подготовленности фехтовальщика-паралимпийца относительно запланированных модельных значений параметров, включая оценку уровней технической и тактической подготовленности.

2. Характеристику выступления основных соперников с оценкой их слабых и сильных сторон. Анализ результатов всех тестовых процедур комплексного контроля проводится через призму выполненных на этапах подготовки, в МКЦ (качественных и количественных характеристик направленности, характера, интенсивности и объема). Основой анализа является сопоставление текущих данных с модельными характеристиками в соответствии со специализацией, периодом многолетней и годичной спортивной подготовки, индивидуальными данными спортсмена-учащегося (возраст, пол, степень поражения ОДА, уровень квалификации, структура и уровень подготовленности и пр.).

ГЛАВА 8

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление – возвращение состояния организма к исходному физиологическому статусу или исходному гомеостазу. Естественный процесс восстановления с использованием дополнительных средств должен стимулировать фактор развития тренированности. Этому способствует подбор оптимальных физических нагрузок.

В спортивной медицине выделяют следующие виды восстановления:

- текущее – во время выполнения физической тренировочной

нагрузки (во время учебно-тренировочного занятия);

- срочное – после окончания учебно-тренировочного занятия;
- отставленное – в течение часов или нескольких суток после УТЗ.

Динамика восстановительных процессов: вначале восстанавливается ЧСС и дыхания, затем АД, позднее – показатели основного обмена и биохимические показатели крови и мочи (молочная кислота, креатинин и др.). На скорость восстановительных процессов в мышцах влияют как интенсивность и длительность тренировочной и соревновательной нагрузки, так и ее характер.

Восстановление мышечного тонуса и силы мышц после статического режима работы (изометрическое напряжение) происходит медленнее, чем после динамической (изотонической) работы той же продолжительности.

Основные принципы восстановительного лечения, позволяющего спортсменам приступить к учебно-тренировочному занятию в кратчайшие сроки без ущерба для здоровья:

1. Принцип срочности (срочности) – экстренное оказание первой помощи, проведение лечебно-диагностических мероприятий, квалифицированное решение экспертных вопросов, возможность продолжать УТЗ или выступления на спортивных соревнованиях по паралимпийскому фехтованию, а также срочная госпитализация (по показаниям). Несоблюдение этого принципа приводит к повторной травме и перенапряжению ранее травмированных тканей, что отрицательно сказывается на последующем лечении, а в дальнейшем может лишить спортсмена-учащегося возможности вообще заниматься паралимпийским фехтованием.

2. Принцип этапности – использование лечебных средств в соответствии с фазой и стадией заболевания или травматической болезни. Соблюдение этапности в восстановительном лечении сводится к тому, что каждый спортсмен-учащийся должен в обязательном порядке пройти три этапа: этап медицинской реабилитации, этап спортивной реабилитации и этап СП. Каждый из них имеет свои цели и задачи.

Несоблюдение этого принципа, например, когда при неполном восстановлении функционального состояния нервно-мышечного аппарата (или другой системы) спортсмена-учащегося ему разрешают начать учебно-тренировочное занятие, неминуемо приводит к повторной травматизации (осложнению заболевания).

3. Принцип комплексности и системности – использование обоснованных медико-биологических и педагогических средств восстановления (медикаментозное лечение, психокоррекция, средства ЛФК и методы физиотерапии), направленно воздействующих на нормализацию функциональных систем организма. Несоблюдение этого

принципа не только препятствует всестороннему, полноценному восстановлению организма спортсмена-учащегося, перенесшего заболевание или повреждение (имеется в виду восстановление не только пораженного двигательного сегмента или органа, но и таких качеств, как скоростная и силовая выносливость, уровень мышечной координации, психологическая устойчивость и др.), но может также послужить причиной повторной травмы.

4. Принцип индивидуализации и адекватности – подбор восстановительных средств конкретно для каждого спортсмена с учетом характера заболевания или травмы, сроков, прошедших с момента их возникновения, а также возраста, квалификации, пола и личностных особенностей.

В подборе средств восстановительного лечения (средства ЛФК, физиотерапевтические процедуры, приемы мануальной и рефлексотерапии, психокоррекции) определяющим является не столько характер тренировочной и соревновательной деятельности, сколько его общее состояние. Поэтому объем и интенсивность тренировочной нагрузки в комплексной терапии должны быть строго адекватными. Чем выше квалификация фехтовальщика-паралимпийца, тем в более ранние сроки в комплекс восстановительных мероприятий следует включать специальные средства. Двигательная активность фехтовальщика-паралимпийца должна быть построена таким образом, чтобы с первых же дней противостоять снижению общей работоспособности и детренированности.

5. Принцип дозированности – предъявление тренировочной и соревновательной нагрузки строго определенного объема и интенсивности. Это обеспечивает оптимизацию функций двигательного сегмента и работы внутренних органов, а также динамический контроль за их функциональным восстановлением.

Показателем эффективности реабилитационных мероприятий является восстановление высокого уровня физических и психологических качеств спортсмена-учащегося.

Применение восстановительных средств основано на соблюдении ряда общих методических положений:

- эффективность применения восстановительных средств зависит от характера и объема тренировочной нагрузки;
- длительное использование одних и тех же средств снижает результаты их действия;
- комплексное применение нескольких средств восстановления усиливает действие каждого и общий их эффект;
- к средствам «локального» воздействия адаптация происходит быстрее, чем к средствам общего воздействия.

При составлении индивидуальной схемы применения восстановительных средств врач должен руководствоваться такими рекомендациями:

- после выполнения большой по объему и интенсивности тренировочной нагрузки целесообразно применять преимущественно средства общего воздействия (например, сауна в сочетании с массажем и водными процедурами);

- если тренировочная нагрузка приходилась преимущественно на отдельные группы мышц (например, верхних и нижних конечностей, туловища и т.д.), то эффективнее применение «локальных» воздействий (например, сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж, вибромассаж и т.д.) в сочетании с локальными физиотерапевтическими процедурами.

В процессе восстановительного лечения для поддержания подготовленности фехтовальщика-паралимпийца применяют следующие средства:

- психокоррекцию;
- ЛФК (коррекция положением, физические упражнения в палате, зале ЛФК и лечебном бассейне, тракционная терапия);
- физиотерапевтические процедуры;
- приемы мануальной терапии;
- рефлексотерапия;
- массаж;
- спортивное питание.

Мероприятия и средства восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью в процессе учебно-тренировочного занятия и выступлений в спортивных соревнованиях по паралимпийскому фехтованию. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование учебно-тренировочного занятия, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание тренировочной нагрузки и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного учебно-тренировочного

занятия, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона.

Педагогические средства восстановления для тренера-преподавателя по спорту являются определяющими в учебно-тренировочном процессе и соревновательном процессе.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации приспособительных и восстановительных процессов в ходе подготовки квалифицированных спортсменов-учащихся. Но применять их следует в соответствии с динамикой тренировочной и соревновательной нагрузки и их состояния.

В подготовительном и соревновательном периодах эти средства в комплексе с витаминами используют только в период значительных тренировочных и соревновательных нагрузок (но не в дни сниженной тренировочной и соревновательной нагрузки или отдыха). Очень важно подбирать их комплекс индивидуально. Назначение какого-либо препарата – прерогатива врача, тренер-преподаватель по спорту должен быть информирован об этом.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (души, ванна, бассейн), баню (сауну), физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж.

Восстановительные мероприятия, как правило, планируются на конец тренировочного МКЦ перед днем отдыха. В качестве восстановления обычно используют банные процедуры, общий ручной массаж, гидромассаж. В наиболее напряженные периоды подготовки дополнительно рекомендуется легкая баня (2 захода в парную по 5-10 минут) в середине недели.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечных системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний ОДА используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Используются тепловые ванны с различными добавлениями (хвойный экстракт, эвкалипт и другие). Температура воды 36 – 37 градусов, продолжительность принятия ванны 10 – 15 минут.

Плавание в море, отдых в морской воде – наиболее действенный

фактор восстановления. Под воздействием солнца, моря и пропитанного ими воздуха все реабилитационные процессы ускоряются в несколько раз.

Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику фехтовальщика-паралимпийца и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психологическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния фехтовальщика-паралимпийца: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований/поединка. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение учебно-тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

К гигиеническим средствам восстановления относятся: требования к распорядку дня, труда, учебно-тренировочного занятия, отдыха, питания.

Период отдыха и восстановления столь же важен для результативности физической подготовки, как и для всего учебно-тренировочного процесса в целом.

Говоря о средствах восстановления, восстановительных мероприятиях, ускорении восстановления, необходимо иметь в виду относительность этих понятий. Все виды воздействия восстановительного характера являются для организма дополнительными раздражителями, которые дают дополнительную тренировочную нагрузку на другие системы и органы. Поэтому использование различных факторов, ускоряющих восстановительные процессы, должно быть планомерным и всесторонне обоснованным.

Конечным результатом реабилитационных мероприятий является восстановление функциональных возможностей организма в целом, не существует единых средств восстановления.

По результатам углубленного медицинского обследования, этапного комплексного обследования, текущего обследования разрабатываются конкретные рекомендации по характеру объема и содержания спортивной подготовки, лечебно-профилактическим мероприятиям и применению профилактических и восстановительных средств.

ГЛАВА 9 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» для спортсменов разработаны в соответствии с Указом Президента Республики Беларусь от 24 мая 2018 г. № 201 «О противодействии допингу в спорте», Всемирным антидопинговым кодексом 2021 года и другими нормативно-правовыми документами.

Антидопинговые образовательные материалы «Антидопинговые знания» направлены на формирование нетерпимости к допингу у лиц, занимающихся гимнастикой спортивной, с целью предотвращения использования допинга в спортивной среде.

Цель – формирование у спортсменов спортивной этики и нулевой терпимости к допингу, предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами запрещенных субстанций или методов, а также совершения ими иных нарушений антидопинговых правил.

Задачи:

раскрытие сути проблемы допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом, получение необходимых знаний о вреде допинга и отрицательных последствиях применения допинговых технологий и невыполнения антидопинговых правил;

изучение организации правового регулирования борьбы с допингом, а также роли международных и национальных антидопинговых организаций;

информирование спортсменов о границе между допингом и легальной фармакологической поддержкой, правилах допинг-контроля, правах и обязанностях всех заинтересованных лиц, и четких критериях наступления ответственности;

ознакомление с новыми изменениями в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка и других нюансов борьбы с допингом;

привитие моральных и нравственных ценностей чистого спорта, критического отношения к зависимому поведению и выработка ценности здорового образа жизни.

В результате изучения образовательных материалов, спортсмены должны знать:

общие положения об антидопинговой политике в современном спорте;

понятие допинга, историю борьбы с допингом в спорте;

общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта;

спортивные ценности, честность, спортивную этику, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования;

правовое регулирование борьбы с допингом: содержание и принципы Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте, Всемирного антидопингового кодекса, антидопинговых международных стандартов; Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», «Национальные антидопинговые правила» и другие регламентирующие документы;

международные и национальные антидопинговые организации, роль Всемирного антидопингового агентства и Национального антидопингового агентства в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций;

международный стандарт «Список запрещенных веществ и методов»: его структуру и порядок создания; химическую структуру классов веществ, включенных в список; разрешение на терапевтическое использование и порядок его получения; эффекты производительности классов веществ, включенных в список; последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов;

риск применения биологически активных добавок и энергетических напитков: оценка риска и потребности;

права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности, роль и обязанности персонала спортсмена, управление результатами, биологический паспорт спортсмена;

роль спортсменов, персонала спортсмена, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории в борьбе с допингом;

процедуру допинг-контроля для крови и мочи; выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения; роль и ответственность национальной антидопинговой организации и антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата;

понятие и виды нарушений антидопинговых правил; систему мер ответственности за применение допинга.

РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Рациональное оснащение учебно-тренировочного процесса для СУСУ существенно улучшает его качество. Основным оборудованием для

проведения занятий паралимпийским фехтованием является зал фехтования, его оборудование, зал физической подготовки, специализированный тренажерный зал; оборудование для контроля за состоянием спортсменов; оборудование восстановительного центра; спортивная одежда, оружие и др.

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в СУСУ, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Фехтовальщики-паралимпийцы, проходящие подготовку на этапе СПС и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей по паралимпийскому фехтованию для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в учебных группах НП и УТ.

Фехтовальщикам-паралимпийцам необходимо уметь самостоятельно проводить разминку и учебно-тренировочное занятие по ОФП и СФП, обучать основным техническим приемам.

В рамках судейской практики фехтовальщикам-паралимпийцам необходимо хорошо знать правила (регламент) проведения спортивных соревнований, уметь организовывать и проводить спортивные соревнования по паралимпийскому фехтованию. Фехтовальщики-паралимпийцы выполняют необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту (паралимпийское фехтование).

РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Вся ответственность за безопасность фехтовальщиков-паралимпийцев возлагается на тренеров-преподавателей по спорту, непосредственно проводящих учебно-тренировочное занятие с учебной группой или индивидуально со спортсменом.

На первом учебно-тренировочном занятии фехтовальщиков-паралимпийцев необходимо ознакомить с правилами и техникой безопасности.

Учебно-тренировочные занятия проводятся как в специально оборудованных залах для фехтования, так и на открытых спортивных площадках.

Важно, чтобы на учебно-тренировочном занятии с технико-тактической направленностью фехтовальщици-паралимпийцы были в специальной фехтовальной форме: фехтовальная маска, фехтовальный защитный костюм, перчатка, жесткости или бандаж.

До прихода тренера-преподавателя, фехтовальщикам-паралимпийцам запрещается находиться на месте проведения учебно-тренировочного занятия, пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Тренер-преподаватель по спорту обязан:

- производить построение и переключку спортсменов-учащихся учебной группы перед учебно-тренировочным занятием с последующей регистрацией в журнале;

- оказывать страховку фехтовальщику-паралимпийцу этапа начальной подготовки при смене обычной инвалидной коляски на спортивную фехтовальную коляску;

- контролировать фиксацию спортивных фехтовальных колясок при проведении учебно-тренировочного занятия;

- не допускать увеличения числа спортсменов в учебной группе сверх установленной нормы;

- подавать докладную записку в администрацию СУСУ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время занятий тренер-преподаватель по спорту несет ответственность за порядок в учебной группе, жизнь и здоровье спортсменов, при наличии условий, мешающих проведению учебно-тренировочного занятия или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель по спорту должен их устранить, в противном случае – отменить учебно-тренировочное занятие.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по фехтованию на инвалидных колясках и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Байкина, Н.Г. Основы инвалидного спорта. – Н. Г. Байкина, Я.В. Крет – Запорожье: ЗГУ, 2002.

2. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт: учебник / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий; под ред. Ю.А. Брискина. – Москва: Советский спорт, 2010.

3. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов Киев: Олимпийская литература, 1997.

4. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит.

5. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта [Текст] / авт.-сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011.

6. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Д. А. Тышлера, 1997.

Приложение 1
к учебной программе по
фехтованию на инвалидных
колясках

МЕТОДИКА проведения некоторых тестов

Все тестовые упражнения выполняются исходя из степени сохранности уровня двигательных и функциональных возможностей спортсмена.

Оценка уровня ОФП

1. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа: исходное положение (далее – и. п.) – упор лежа, руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (угол сгибания рук должен быть не менее 90°) и т.д. Учитывается количество раз в течение 30 сек.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине: руки за головой в «замке», ноги выпрямлены. Тренер или помощник фиксирует ноги испытуемого руками. По сигналу испытуемый поднимает туловище на 90° и возвращается в и. п. Учитывается количество раз в течение 30 сек.

3. Сгибания и разгибания рук из положения виса лежа на спине. По сигналу испытуемый сгибает руки и поднимает туловище, подбородком касаясь перекладины, и возвращается в исходное положение. Учитывается количество раз.

4. Метание мяча (массой 1 кг) на дальность. Метание производится двумя руками из-за головы (от груди) из и. п., сидя на коляске. Учитывается расстояние, на котором приземлился мяч, см.

5. Бросок теннисного мяча в цель (стену). В течение 30 сек выполняются броски мяча одной рукой в мишень диаметром 30 см, расположенную на стене на расстоянии 3 м и на высоте 1–1,5 м, с последующей ловлей его. Учитывается количество бросков и количество попаданий в мишень.

Оценка уровня СФП

1. Количество атакующих действий (уколов) с попаданием в мишень за 15 сек. Атака производится со средней дистанции (длина вытянутой вперед руки) из и. п. сидя в спортивной коляске, прикрепленной к специальной раме. Учитывается количество попаданий в мишень.

2. Количество атакующих действий (уколов) с попаданием в мишень с выпадом туловища вперед и уклоном назад за 15 сек. Атака производится из дальней дистанции из исходного положения сидя в спортивной коляске, прикрепленной к специальной раме. Учитывается количество попаданий в мишень.

3. Количество атакующих действий с попаданием в мишень за 40 сек. Атака производится со средней дистанции из и. п. сидя в спортивной коляске, прикрепленной к специальной раме. Учитывается количество попаданий в мишень.

4. Количество атакующих действий с выпадом туловища вперед и уклоном назад за 40 сек. Атака производится из дальней дистанции из и.п. сидя в спортивной коляске, прикрепленной к специальной раме. Учитывается количество раз.

5. Целевая точность укола. Атака (укол) производится в мишень, расположенную на средней дистанции, на высоте 1–1,5 м из и. п. сидя в спортивной коляске, прикрепленной к специальной раме. Из 10 попыток высчитывается количество баллов: 3 очка – попадание в центр мишени, т.е. круг с радиусом $R=15$ мм; 2 очка – попадание в средний круг с $R=35$ мм; 1 очко – в наружный круг с $R=55$ мм; 0 очков – промах.

6. Целевая точность укола. Атака (укол) производится в мишень, расположенную на дальней дистанции на высоте 1–1,5 м с выпадом туловища вперед и уклоном назад из и. п. сидя в спортивной коляске, прикрепленной к специальной раме. Из 10 попыток высчитывается количество баллов: 3 очка – попадание в центр мишени, т.е. круг с радиусом $R=15$ мм; 2 очка – попадание в средний круг с $R=35$ мм; 1 очко – в наружный круг с $R=55$ мм; 0 очков – промах.

**Приложение 2
к учебной программе по
фехтованию на инвалидных
колясках**

Таблица 1. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп ИП 1 года обучения

Календарь соревнований	Сентябрь												Октябрь												Ноябрь												Декабрь												Январь												Февраль												Март												Апрель												Май												Июнь												Июль												Август												Всего за год											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																																																																								
Учебно-тренировочные сборы																																																																																																																																																												
Структура годичного цикла тренировок																																																																																																																																																												
Основные задачи по этапам подготовки	Подготовительный																Специально-подготовительный																Соревновательный																Переходный																																																																																																											
	Обще-подготовительный																Укрепление здоровья, развитие физических качеств, освоение техники, подвижные и спортивные игры																Укрепление здоровья, развитие физических качеств, освоение техники, подвижные и спортивные игры																Соревновательный																																																																																																											
Распределение нагрузки	Коррекция и укрепление здоровья, развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры																Укрепление здоровья, развитие физических качеств, освоение техники, подвижные и спортивные игры																Укрепление здоровья, развитие физических качеств, освоение техники, подвижные и спортивные игры																Коррекция и укрепление здоровья, активный отдых, игры																																																																																																											
	Коррекция и укрепление здоровья, развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры																Укрепление здоровья, развитие физических качеств, освоение техники, подвижные и спортивные игры																Укрепление здоровья, развитие физических качеств, освоение техники, подвижные и спортивные игры																Коррекция и укрепление здоровья, активный отдых, игры																																																																																																											
Содержание занятий																																																																																																																																																												
Практические занятия:																																																																																																																																																												
I. Общая физическая подготовка																																																																																																																																																												
ОРУ из других видов спорта																																																																																																																																																												
Плавание, спортивные и подвижные игры																																																																																																																																																												
Контроль подготовки																																																																																																																																																												
Всего часов																																																																																																																																																												
II. Специальная физическая подготовка																																																																																																																																																												
Упр. для развития физических качеств																																																																																																																																																												
Испытание, силы, быстрота, координация																																																																																																																																																												
Контроль подготовки																																																																																																																																																												
Всего часов																																																																																																																																																												
III. Технико-тактическая подготовка																																																																																																																																																												
Основные положения и движения																																																																																																																																																												
Фехтовальная сдержанность оружия																																																																																																																																																												
переведения в спортивной коляске и др.)																																																																																																																																																												
простые и сложные атакующие действия																																																																																																																																																												
простые и сложные защитно-ответные действия																																																																																																																																																												
Контроль подготовки																																																																																																																																																												
Всего часов																																																																																																																																																												
IV. Теоретические занятия																																																																																																																																																												
Итого часов в неделю																																																																																																																																																												
Контроль ПОДГОТОВКИ																																																																																																																																																												
Всего часов																																																																																																																																																												
Итого часов в неделю																																																																																																																																																												
Всего часов																																																																																																																																																												
Итого часов в неделю																																																																																																																																																												
Всего часов																																																																																																																																																												

Таблица 2. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп НП свыше 1 года обучения

Календарь соревнований	Сентябрь												Октябрь												Ноябрь												Декабрь												Январь												Февраль												Март												Апрель												Май												Июнь												Июль												Август												Всего за год											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																																																																								
Календарь соревнований																																																																																																																																																												
Учебно-тренировочные сборы																																																																																																																																																												
Структура годичного цикла																																																																																																																																																												
Тренировки	Подготовительный												Обще-подготовительный												Специально-подготовительный												Соревновательный												Переходный																																																																																																											
	Коррекция и укрепление здоровья, развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры												Коррекция и укрепление здоровья, развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры												Укрепление здоровья, развитие физических качеств, освоение техники, подвижные и спортивные игры												Укрепление здоровья, развитие физических качеств, совершенствование техники												Коррекция и укрепление здоровья, активный отдых, игры																																																																																																											
Распределение нагрузки																																																																																																																																																												
Содержание занятий																																																																																																																																																												
Практические занятия:																																																																																																																																																												
I. Общая физическая подготовка																																																																																																																																																												
ОРУ из других видов спорта																																																																																																																																																												
Плавание, спортивные и подвижные игры																																																																																																																																																												
Контроль подготовки																																																																																																																																																												
Всего часов																																																																																																																																																												
II. Специальная физическая подготовка																																																																																																																																																												
Упр. для развития физических качеств: силы, быстроты, координации																																																																																																																																																												
Контроль подготовки																																																																																																																																																												
Всего часов																																																																																																																																																												
III. Технико-тактическая подготовка																																																																																																																																																												
Основные положения и движения																																																																																																																																																												
Фехтовальщика (держанье оружия, передвижения в спортивной колесе и др.)																																																																																																																																																												
простые и сложные атакующие действия																																																																																																																																																												
простые и сложные защитно-ответные действия																																																																																																																																																												
Контроль подготовки																																																																																																																																																												
Всего часов																																																																																																																																																												
IV. Теоретические занятия																																																																																																																																																												
ИТОГО: часов в неделю																																																																																																																																																												
Контроль ПОДГОТОВКИ																																																																																																																																																												
Виды обследований																																																																																																																																																												
Восстановительные мероприятия																																																																																																																																																												

Таблица 3. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп на УТ этапе 1 года обучения

месяцы кварталы	Сентябрь - Октябрь												Ноябрь - Декабрь												Январь - Февраль												Март - Апрель												Май - Июнь												Июль - Август												Сентябрь - Октябрь												Ноябрь - Декабрь												Январь - Февраль												Март - Апрель												Май - Июнь												Июль - Август												Сентябрь - Октябрь												Ноябрь - Декабрь												Январь - Февраль												Март - Апрель												Май - Июнь												Июль - Август											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																												
Каждый соревнований																																																																																																																																																																																																																								
Учебно-тренировочные сборы																																																																																																																																																																																																																								
Структура годичного цикла																																																																																																																																																																																																																								
этапы	Подготовительный												Специально-подготовительный												Соревновательный												Соревновательный												Переходный												Восстановительный																																																																																																																																																											
Основные задачи по этапам подготовки	Обще-подготовительный												Укрепление здоровья, развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры, плавание												Укрепление здоровья, развитие физических качеств, освоение техники, подвижные и спортивные игры												Развитие физических качеств, совершенствование техники, участие в соревнованиях												Коррекция и укрепление здоровья, активный отдых, игры, плавание																																																																																																																																																																							
Распределение нагрузки																																																																																																																																																																																																																								
Содержание занятий																																																																																																																																																																																																																								
Практические занятия:																																																																																																																																																																																																																								
I. Общая физическая подготовка																																																																																																																																																																																																																								
ФОРУ и другие виды спорта																																																																																																																																																																																																																								
Плавание, спортивные и подвижные игры																																																																																																																																																																																																																								
Контроль подготовки																																																																																																																																																																																																																								
Всего часов																																																																																																																																																																																																																								
II. Специальная физическая подготовка																																																																																																																																																																																																																								
Упр. для развития физических качеств: силы, быстроты, координации скоростных возможностей и др.																																																																																																																																																																																																																								
Контроль подготовки																																																																																																																																																																																																																								
Всего часов																																																																																																																																																																																																																								
III. Технико-тактическая подготовка																																																																																																																																																																																																																								
основные положения и движения																																																																																																																																																																																																																								
Фехтовальщика (сдерживание оружия, передвижения в спортивной холке и др.)																																																																																																																																																																																																																								
простые и сложные атакующие действия																																																																																																																																																																																																																								
простые и сложные защитно-ответные действия																																																																																																																																																																																																																								
Контроль подготовки																																																																																																																																																																																																																								
Всего часов																																																																																																																																																																																																																								
IV. Теоретические занятия																																																																																																																																																																																																																								
V. Инструкторская и судейская практика																																																																																																																																																																																																																								
ИТОГО: часов в неделю																																																																																																																																																																																																																								
Контроль ПОДГОТОВКИ																																																																																																																																																																																																																								
Выход обследования																																																																																																																																																																																																																								
Восстановительные мероприятия																																																																																																																																																																																																																								

Таблица 4. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп на УТ этапе 2 года обучения

Календарь соревнований	Учебно-тренировочные сборы	Структура личного чинка	Структура групповых соревнований	Сентябрь												Октябрь												Ноябрь												Декабрь												Январь												Февраль												Март												Апрель												Май												Июнь												Июль												Август												Всего за год											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																																																																								
Календарь соревнований	Учебно-тренировочные сборы	Структура личного чинка	Структура групповых соревнований	[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
				[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
				[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
Основные задания по этапам подготовки	Коррекция и укрепление здоровья, развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры, плавание	Коррекция и укрепление здоровья, развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры, плавание	Укрепление здоровья, развитие физических качеств, освоение техники, подвижные и спортивные игры	[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
				[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
				[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
Распределение нагрузки	Содержание занятий	Практические занятия	I. Общая физическая подготовка	[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
				[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
				[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
Распределение нагрузки	Содержание занятий	Практические занятия	II. Специальная физическая подготовка	[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
				[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
				[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
Распределение нагрузки	Содержание занятий	Практические занятия	III. Техника-тактическая подготовка	[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
				[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
				[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
Распределение нагрузки	Содержание занятий	Практические занятия	IV. Теоретические занятия	[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
				[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
				[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
Распределение нагрузки	Содержание занятий	Практические занятия	V. Инструкторская и судейская практика	[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
				[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
				[Grid with numerical values for training sessions]																																																																																																																																																											
Итого часов в неделю				[Sum of values for September]												[Sum of values for October]												[Sum of values for November]												[Sum of values for December]												[Sum of values for January]												[Sum of values for February]												[Sum of values for March]												[Sum of values for April]												[Sum of values for May]												[Sum of values for June]												[Sum of values for July]												[Sum of values for August]												[Total sum for the year]											
Итого часов в течение года				[Sum of weekly totals for September]												[Sum of weekly totals for October]												[Sum of weekly totals for November]												[Sum of weekly totals for December]												[Sum of weekly totals for January]												[Sum of weekly totals for February]												[Sum of weekly totals for March]												[Sum of weekly totals for April]												[Sum of weekly totals for May]												[Sum of weekly totals for June]												[Sum of weekly totals for July]												[Sum of weekly totals for August]												[Total sum for the year]											

Таблица 6. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп на УТ этапе свыше 3 лет обучения

Календарь соревнований	Сентябрь												Октябрь												Ноябрь												Декабрь												Январь												Февраль												Март												Апрель												Май												Июнь												Июль												Август												Всего на год											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																																																																								
Календарь соревнований																																																																																																																																																												
Учебно-тренировочные сборы																																																																																																																																																												
Структура годичного цикла																																																																																																																																																												
тренировки																																																																																																																																																												
Основные задачи по этапам подготовки	Подготовительный													Обще-подготовительный													Специально-подготовительный													Соревновательный													Переходный																																																																																																							
	Коррекция и укрепление здоровья, развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры, плавание													Коррекция и укрепление здоровья, развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры													Укрепление здоровья, развитие физических качеств, освоение техники, подвижные и спортивные игры													Развитие физических качеств, совершенствование техники, участие в соревнованиях													Восстановительный																																																																																																							
Распределение нагрузки																																																																																																																																																												
Содержание занятий																																																																																																																																																												
Практические занятия:																																																																																																																																																												
I. Общая физическая подготовка																																																																																																																																																												
ОРУ из других видов спорта																																																																																																																																																												
Плавание, спортивные и подвижные игры																																																																																																																																																												
Контроль подготовки																																																																																																																																																												
Всего часов																																																																																																																																																												
II. Специальная физическая подготовка																																																																																																																																																												
Упр. для развития физических качеств: силы, быстроты, координации скор-силовых возможностей и др.																																																																																																																																																												
Контроль подготовки																																																																																																																																																												
Всего часов																																																																																																																																																												
III. Техничко-тактическая подготовка																																																																																																																																																												
основные положения и движения																																																																																																																																																												
фехтовальника (сдерживание оружия)																																																																																																																																																												
упражнения в спортивной коллеке и др.)																																																																																																																																																												
простые и сложные атакующие действия																																																																																																																																																												
простые и сложные защитно-ответные действия																																																																																																																																																												
Контроль подготовки																																																																																																																																																												
Всего часов																																																																																																																																																												
IV. Теоретические занятия																																																																																																																																																												
Историческая и спортивная практика																																																																																																																																																												
Контроль подготовки																																																																																																																																																												
ИТОГО: часов в неделю																																																																																																																																																												
Всего часов																																																																																																																																																												
Историческая и спортивная практика																																																																																																																																																												
Контроль подготовки																																																																																																																																																												
ИТОГО: часов в течение года																																																																																																																																																												
Восстановительные мероприятия																																																																																																																																																												
ИТОГО: часов в течение года																																																																																																																																																												

