

УТВЕРЖДЕНО
приказ Министра спорта
и туризма Республики Беларусь
31.08.2022 № 295

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по фехтованию на инвалидных колясках

ВВЕДЕНИЕ

Паралимпийский спорт сегодня становится все более популярным в мире. Роль его многогранна и определяется мощным стимулом к социальной и жизненной адаптации большой категории людей, имеющих различную степень функциональных и двигательных нарушений. Необходимо отметить также роль паралимпийского движения как фактора, формирующего межгосударственные и гуманитарные отношения в мире.

Учебная программа по фехтованию на инвалидных колясках (далее – Программа) предназначена для специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ). Программа разработана на основе нормативных правовых актов Министерства образования, Министерства труда и социальной защиты, Министерства финансов, Министерства спорта и туризма с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития фехтования на инвалидных колясках как вида спорта.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов-учащихся СУСУ на инвалидных колясках (далее, если не установлено иное, – фехтовальщик-паралимпиец) на весь многолетний период спортивной подготовки – этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

В настоящее время паралимпийский спорт характеризуется стремительным ростом спортивных результатов. Аналогично олимпийскому спорту, дальнейший рост спортивных результатов у спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА) становится невозможен без новых научных исследований и научно-методического сопровождения подготовки национальных команд Республики Беларусь по паралимпийским видам спорта к

Паралимпийским играм и крупнейшим международным спортивным соревнованиям.

В последнее время в мировой спортивной практике наблюдается существенное расширение программы и календаря спортивных мероприятий, способствующих увеличению тренировочных и соревновательных нагрузок практически во всех паралимпийских видах спорта.

Фехтование на инвалидных колясках (далее – паралимпийское фехтование) включено в программу Паралимпийских игр с момента их зарождения. В настоящее время проводятся чемпионаты мира, региональные чемпионаты и этапы кубков мира по рапире, шпаге, сабле (среди мужчин и женщин) в личных и командных соревнованиях. Международные личные соревнования проводятся в трех разных медицинских категориях: А, В и С в 14 видах программы. В категории А и В – шпага/рапира/сабля (мужчины/женщины); в категории С – рапира и шпага (мужчины/женщины). Командные соревнования проводятся в 6 видах программы: шпага/рапира/сабля (мужчины/женщины).

Паралимпийское фехтование является одним из популярных видов спорта, важным средством реабилитации, социальной и физической адаптации. Такое положение объясняет, почему паралимпийское фехтование является престижным паралимпийским видом спорта.

Подготовка фехтовальщиков-паралимпийцев требует особого внимания, как со стороны государственных органов, так и со стороны профессорско-преподавательского состава. Если исследования учебно-тренировочного процесса фехтовальщиков-олимпийцев имеют многолетнюю историю, то учебно-тренировочный процесс фехтовальщиков-паралимпийцев в настоящее время изучен недостаточно. Многие тренеры, работающие с фехтовальщиками-паралимпийцами, руководствуются при проведении учебно-тренировочного процесса знаниями об основных принципах тренировки фехтовальщиков-олимпийцев и собственным опытом, в связи с чем обобщение и анализ данных о процессе спортивной подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев имеет большое теоретическое и практическое значение.

Диагностика уровня подготовленности и состояния готовности фехтовальщиков-паралимпийцев должна включать контроль физической, технической, тактической, психологической и функциональной подготовленности в соответствии с этапом спортивной подготовки.

Значительное повышение социально-политической значимости мирового паралимпийского движения, активное включение белорусских спортсменов в этот процесс обуславливает создание эффективной системы научно-методического сопровождения процесса подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев.

Спортивная подготовка в паралимпийском фехтовании направлена на:

- коррекцию и укрепление здоровья, повышение реабилитационного потенциала, развитие физических и психических качеств фехтовальщиков-паралимпийцев в соответствии с их функциональными и возрастными возможностями;
- приобретение теоретических знаний и освоение техники и тактики паралимпийского фехтования для эффективного применения в соревнованиях;
- совершенствование психических качеств личности, обеспечивающих максимальную концентрацию и мобилизацию усилий во время учебно-тренировочного занятия и спортивных соревнований;
- достижение индивидуально возможного высшего результата в своем функционально-спортивном классе в избранном виде оружия;
- повышение уровня качества жизни, социально-психологическую адаптацию, реабилитацию и интеграцию в социум.

В процессе многолетней спортивной подготовки в паралимпийском фехтовании решаются следующие общие задачи: обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, адаптация к жизни в обществе, формирование общей культуры, повышение работоспособности организма, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств, формирование навыков здорового образа жизни, устойчивого желания и осознанного отношения к выполнению физических упражнений. Наряду с общими задачами решаются и коррекционные задачи: коррекция нарушений физического развития и психомоторики.

Спортивная подготовка в паралимпийском фехтовании должна осуществляться на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
- научно обоснованное распределение объема и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, функциональных возможностей организма;
- неуклонное возрастание объема средств общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП, соотношение которых постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем СФП по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и, соответственно, уменьшается до оптимальных пределов удельный вес ОФП;
- последовательное усложнение состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации, при постоянном повторении главных разновидностей боевых действий;

– обязательность соблюдения принципа постепенности применения тренировочной и соревновательной нагрузки в процессе многолетней спортивной подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев.

Следует уточнить, что тренировочные и соревновательные нагрузки рассматриваются как часть учебной нагрузки, при этом каждая имеет свое специфическое содержание. Тренировочная нагрузка является показателем, характеризующим количество усилий, затраченных фехтовальщиком-паралимпийцем в подготовке к соревнованиям. Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением фехтовальщиком-паралимпийцем соревновательной деятельности.

В Программе установлены этапы многолетней спортивной подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев, их продолжительность, приведена структура годичного цикла, определены структура и содержание учебно-тренировочного процесса по учебным годам, возрастные и методические особенности спортивной подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев, излагается рекомендуемое содержание учебно-тренировочного процесса, теоретических и практических занятий по всем разделам подготовки, определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности фехтовальщиков-паралимпийцев, включая оценку состояния здоровья, методическое и медицинское сопровождение, антидопинговое обеспечение, восстановительные средства и мероприятия и др.

Учебно-тренировочный процесс рассматривается как способ осуществления спортивной подготовки по средствам учебно-тренировочного занятия, учебно-тренировочных сборов, восстановительных, профилактических оздоровительных мероприятий, тестирования, инструкторской и судейской практики, участия в спортивных соревнованиях.

Объективно существующие закономерности спортивно-педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, определяющие эффективность учебно-тренировочного процесса, базируются на основных принципах спортивной подготовки:

- направленность к высшим спортивным достижениям;
- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- волнообразность и вариативность тренировочной нагрузки;
- цикличность процесса спортивной подготовки;
- единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса с внетренировочными факторами;
- взаимообусловленность эффективности учебно-тренировочного процесса и профилактики спортивного травматизма.

В соответствии с конкретными условиями работы (наличие материальной базы и др.), СУСУ утверждают учебный план, разработанный на основе Программы, и могут вносить частные изменения в содержание, сохраняя при этом ее основную направленность.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ФЕХТОВАНИИ НА ИНВАЛИДНЫХ КОЛЯСКАХ

Многолетний опыт работы СУСУ свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения молодежи к систематическим занятиям в избранном виде спорта, позволяют добиться выдающихся спортивных результатов.

Основными задачами многолетней спортивной подготовки в СУСУ являются:

- реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва и национальной команды Республики Беларусь по фехтованию на инвалидных колясках;
- организация и проведение учебно-тренировочного процесса и осуществление анализа его результатов, динамики роста индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов, уровня освоения техники в избранной дисциплине;
- отбор перспективных в спорте высших достижений спортсменов и передача в другие СУСУ, ведущие подготовку в национальную команду Республики Беларусь по фехтованию на инвалидных колясках;
- физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов через занятия физическими упражнениями и паралимпийским фехтованием, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

§ 1. Этапы многолетней спортивной подготовки и их задачи

Многолетняя спортивная подготовка фехтовальщиков-паралимпийцев представляет собой единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- одновременное развитие физических качеств фехтовальщиков-паралимпийцев на всех этапах многолетней спортивной подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития, функциональных возможностей фехтовальщиков-паралимпийцев;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных учебно-тренировочных занятий и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить фехтовальщиков-паралимпийцев к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Возрастные границы этапов спортивной подготовки в паралимпийском фехтовании – условны, так как поражения ОДА у многих желающих заниматься данным видом спорта являются приобретенными в зрелом возрасте. Основной параметр возрастной границы – возраст для начала занятий паралимпийским фехтованием. Возрастные границы этапов спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1. Возрастные границы этапов спортивной подготовки в паралимпийском фехтовании

Этап	Отбор и НП	УТ		Этап СПС	Этап ВСМ
		период начальной специализации	период углубленной специализации		
Возраст	9 – 11 лет	12 – 14 лет	15 – 17 лет	18 лет и старше	

Успешная реализация основных методических положений спортивной подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев высокого класса включают в себя четыре этапа многолетней СП.

1-й этап – НП (рекомендованный возраст спортсменов 9 – 11 лет), имеет спортивно-коррекционную направленность и следующие задачи:

- формирование интереса к целенаправленным занятиям паралимпийским фехтованием;
- коррекция и укрепление здоровья;
- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;
- обучение основам техники паралимпийского фехтования, воспитание спортивной дисциплины, организованности;
- приобретение навыков спортивной гигиены и самоконтроля.

2-й этап – УТ, имеет два периода:

- начальной специализации (рекомендуемый возраст спортсменов 12 – 14 лет);
- углубленной специализации (рекомендуемый возраст спортсменов 15 – 17 лет).

Задачи учебно-тренировочного этапа начальной специализации:

- коррекция и укрепление здоровья;
- всесторонняя физическая подготовка;
- развитие специальных физических качеств, необходимых фехтовальщику-паралимпийцу (быстроты, ловкости, координации движений и др.);
- освоение техники и тактики паралимпийского фехтования;
- изучение правил проведения соревнований по паралимпийскому фехтованию;
- развитие волевых качеств: смелости, решительности, упорства;
- умение самостоятельно тренироваться и выступать в соревнованиях;
- участие фехтовальщиков-паралимпийцев в различных соревнованиях;
- выполнение I спортивного разряда;
- повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей фехтовальщиков-паралимпийцев и требований Программы.

Задачи учебно-тренировочного этапа углубленной специализации:

- совершенствование ранее освоенных технико-тактических навыков в соревновательной деятельности;
- развитие и формирование волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, инициативности и др.);
- сохранение здоровья;
- развитие специальных физических качеств на базе повышения уровня ОФП;
- подтверждение I спортивного разряда и (или) выполнение

разряда КМС;

- совершенствование двигательных навыков, техники и тактики паралимпийского фехтования.

3-й этап – СПС (рекомендуемый возраст спортсменов от 18 лет, в зависимости от возраста начала спортивной подготовки и продолжительности обучения на предыдущих этапах).

Задачи этапа СПС:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;
- развитие общей, скоростной, скоростно-силовой и специальной выносливости, координационных способностей;
- расширение арсенала технической и тактической подготовленности и дальнейшее совершенствование ранее освоенных приемов (добиться автоматизированности выполнения технических приемов; выполнения приемов свободно, экономично и надежно; умения выполнить прием на высокой скорости; необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приемов);
- развитие и формирование волевых качеств (выдержки и самообладания);
- подтверждение разряда КМС и выполнения требований ЕСК для получения звания МС.

4-й этап – ВСМ, на котором продолжается решение задач третьего этапа, обеспечивающего стабильность спортивных результатов.

Задачи этапа ВСМ:

- подтверждение звания МС;
- максимальная реализация индивидуальных возможностей;
- стабильность высоких спортивных результатов;
- овладение необходимыми знаниями и умениями для использования всего арсенала традиционных и нетрадиционных средств для повышения спортивного мастерства;
- умение управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подготовке к ответственным соревнованиям.

§ 2. Режим работы и наполняемость учебных групп

Режим работы и наполняемость учебных групп определены Инструкцией о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма от 30 декабря 2019 г. № 48.

На этап НП зачисляются желающие заниматься паралимпийским фехтованием, имеющие нарушения ОДА и допуск врача (в соответствии с постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 5 мая 2017 г. № 31) к занятиям данным видом спорта. Минимальный возраст зачисления – 9 лет.

На УТ этап:

начальная специализация – учебные группы УТ 1 и 2 годов обучения, зачисляются перспективные спортсмены, имеющие допуск врача к занятиям данным видом спорта, прошедшие обучение на этапе НП не менее одного года и выполнившие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Спортсмены, являющиеся участниками чемпионата Республики Беларусь (прошедшего или текущего года) по паралимпийскому фехтованию и (или) выполнившие I спортивный разряд (в любой из дисциплин и категорий), зачисляются независимо от контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП и периода обучения на этапе НП;

углубленная специализация – учебные группы УТ 3 и свыше 3 лет обучения, зачисляются спортсмены, имеющие допуск врача к занятиям данным видом спорта, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Спортсмены, являющиеся призерами чемпионата Республики Беларусь (прошедшего или текущего года) по паралимпийскому фехтованию и (или) подтвердившие I спортивный разряд (в любой из дисциплин и категорий), зачисляются независимо от контрольных нормативов по ОФП и СФП и периода обучения на предыдущих этапах.

Спортсмен может быть оставлен на повторный год обучения при условии невыполнения контрольно-переводных нормативов и (или) разрядных требований.

На этап СПС зачисляются спортсмены, имеющие допуск врача к занятиям паралимпийским фехтованием, выполнившие или подтвердившие в предыдущем году разряд КМС.

На этап ВСМ зачисляются спортсмены, имеющие допуск врача к занятиям паралимпийским фехтованием, выполнившие в предыдущем году звание МС или МСМК, и, как правило, включенные в состав национальной команды Республики Беларусь по паралимпийскому фехтованию.

Максимальный возраст фехтовальщиков-паралимпийцев в СУСУ не ограничивается, если их спортивные достижения стабильны и соответствуют этапам СПС и ВСМ.

Зачисление фехтовальщиков-паралимпийцев (спортсменов-учащихся) из других СУСУ на очередной год обучения и этап СП (УТ, СПС и ВСМ) проводится на основании тестирования по общей,

специальной физической и технической подготовленности и (или) выполнения требований к уровню их спортивного мастерства (спортивного разряда/звания) независимо от контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП и периода обучения на предыдущих этапах подготовки.

§ 3. Организация и режим работы СУСУ

Учебный год – период в СУСУ начинается:

с 1 сентября по 31 августа – для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, а также центров олимпийского резерва, укомплектованных учебными группами НП, УТ, СПС, ВСМ;

с 1 октября по 30 сентября – для центров олимпийского резерва, укомплектованных только учебными группами СПС и ВСМ;

с 1 января по 31 декабря – для центров олимпийской подготовки, осуществляющих подготовку по видам спорта, включенным в программу Паралимпийских и Дефлимпийских игр.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СУСУ и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (со спортсменами учебных групп СПС и ВСМ, или наиболее одаренными спортсменами учебных групп УТ), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии спортсменов в спортивных соревнованиях, должны строго соблюдаться установленные в Республике Беларусь требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна быть меньше 1 академического часа и не должна превышать:

5 академических часов – в ВСМ;

4 – в СПС;

3 – в УТ;

2 – в НП.

Весь процесс учебной и спортивной работы в СУСУ носит воспитывающий характер. Тренеры-преподаватели обязаны воспитывать у

спортсменов бережное отношение к общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы с товарищами, организованности и дисциплины.

Воспитанию спортсменов должны способствовать: четко организованное и качественное проведение учебно-тренировочные занятия; высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратной явке на учебно-тренировочные занятия, строгому выполнению правил на соревнованиях. Большое значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Программа предусматривает изучение теоретического материала по вопросам врачебного контроля и самоконтроля фехтовальщиков-паралимпийцев, гигиены, техники паралимпийского фехтования, методики обучения и тренировки, правил судейства и др. Теоретическая подготовка должна дополнять и расширять знания, полученные в процессе практических занятий. Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе планируется на основе Программы, учебного плана, годовых графиков распределения учебных часов, рабочих поурочных месячных планов и конспектов уроков, расписания занятий.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в учебных группах ведется в специальном журнале.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с УТ этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группой.

В случаях, если фехтовальщик-паралимпийец выполняет спортивный разряд/звание, соответствующие определенному, более высокому этапу спортивной подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год обучения, при условии специального медицинского заключения государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта» (далее – РНПЦ спорта), областных, городских диспансеров спортивной медицины. Например, если спортсмен-учащийся после года занятий в УТ выполняет норматив МС, то он может быть зачислен в ВСМ.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. С этой целью в настоящей Программе приведены примерные план-схемы спортивной подготовки для каждого этапа обучения, значение которых состоит в

комплексном планировании основных количественных и качественных показателей содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и во времени. В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию спортивной подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев.

Учебно-тренировочный процесс в СУСУ проводится круглогодично в соответствии с установленными годовым учебным планом согласно таблице 2, наполняемостью учебных групп согласно таблице 3, продолжительностью этапа спортивной подготовки и режима учебно-тренировочного процесса согласно таблице 4.

Таблица 2. Примерный учебный план для СУСУ

Содержание занятий	Группы НП		УТ группы				Группы СПС			Группы ВСМ	
	Год обучения										
	1	>1	1	2	3	> 3	1	2	> 2	МС	НК
I. Теоретическая подготовка	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
II. Практическая подготовка	206	204	248	460	552	652	856	956	1108	1208	1308
- ОФП	90	80	110	170	220	222	230	240	250	258	268
- СФП	70	70	80	152	180	210	300	316	358	400	420
- технико-тактическая подготовка	46	54	58	130	152	220	326	400	500	550	620
-участие в соревнованиях и контрольных стартах	по плану спортивных мероприятий										
III. Углубленное медицинское обследование	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV. Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
V. Инструкторская и судейская	-	-	6	8	10	12	14	16	18	20	22

практика											
Итого часов:	208	208	260	468	572	676	884	988	1144	1248	1352
Примечания: углубленное медицинское обследование проводится два раза в год и вынесено за сетку часов; участие в соревнованиях проводится в соответствии с календарным планом и вынесено за сетку часов; восстановительные мероприятия проводятся в течение года и вынесены за сетку часов.											

Таблица 3. Наполняемость учебных групп в СУСУ

Учебная группа Название группы	Спортсмены с нарушением ОДА	
	1	2
Группа НП 1 года обучения	5–8	6–10
Группа НП свыше 1 года обучения	4–7	6–10
УТ группа 1 года обучения	4–7	5–10
УТ группа 2 года обучения	3–6	5–10
УТ группа 3 года обучения	3–6	5–10
УТ группа свыше 3 лет обучения	3–6	5–10
Группа СПС 1 года обучения	3–6	5–10
Группа СПС 2 года обучения	3–6	5–10
Группа СПС свыше 2 лет обучения	2–5	4–10
Группа ВСМ	2–5	4–10

Таблица 4. Продолжительность этапа спортивной подготовки и режим учебно-тренировочного процесса

Учебная группа	Продолжительность этапа спортивной подготовки	Учебная нагрузка		Требования по спортивной подготовленности на конец учебного года (квалификация спортсменов-учащихся)
		в неделю, ч	годовая, за 52 недели, ч	
НП 1 и 2 годов обучения	1, 2 года	4	208	Положительная динамика физической подготовленности
УТГ 1 года обучения	1	5	260	Выполнение контрольно-переводных нормативов и (или) выполнение I спортивного разряда/участники чемпионата Республики Беларусь
УТ 2 года обучения	1	9	468	
УТ 3 года обучения	1	11	572	Выполнение контрольно-переводных нормативов и (или) подтверждение I спортивного разряда/призеры чемпионата Республики Беларусь
УТ свыше 3 лет обучения	До 5 лет	13	676	
СПС 1 и 2 годов обучения	1	17	884	Выполнение контрольно-переводных нормативов и (или) выполнение разряда КМС

СПС свыше 2 лет обучения	До 6 лет	22	1144	Выполнение контрольно-переводных нормативов и (или) подтверждение разряда КМС
ВСМ (МС)	До 6 лет	24	1248	Спортсмены, выполнившие звание МС, кандидаты в национальную команду Республики Беларусь, ведущие подготовку к чемпионатам мира среди юниоров и молодежи
ВСМ (НК)	Не ограничено	26	1352	Спортсмены-учащиеся, подтвердившие звание МС или МСМК, члены национальной команды Республики Беларусь, ведущие подготовку к Паралимпийским играм, чемпионатам мира, Европы

§ 4. Общая характеристика спортивной подготовки

Принципы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в паралимпийском фехтовании проводится в соответствии с основными принципами педагогики физического воспитания: воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности, научности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности, наглядности.

К важнейшим принципам спортивной подготовки следует отнести: направленность к высшим достижениям, непрерывность учебно-тренировочного процесса, постепенность увеличения, волнообразность и вариативность тренировочной нагрузки, цикличность процесса спортивной подготовки, единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и степени подготовленности.

Управление учебно-тренировочным процессом

Управление учебно-тренировочным процессом в паралимпийском фехтовании включает: определение индивидуальных функциональных особенностей и физических возможностей спортсмена; построение системы учебно-тренировочного занятия (планирование тренировочной нагрузки на год, месяц, неделю, на каждое учебно-тренировочное занятие); контроль подготовленности спортсмена (врачебный контроль, самоконтроль, тестирование общей и специальной подготовленности); внесение корректив в учебно-тренировочный процесс; участие спортсменов в спортивных соревнованиях.

Методы обучения и тренировки

Методы обучения и тренировки – это способы и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение задач, поставленных в ходе учебно-тренировочного

процесса. Все методы условно разделяются на три основные группы: словесные, наглядные и практические.

На разных этапах многолетней спортивной подготовки методы применяются в различных сочетаниях и соотношениях. В каждом конкретном случае эффективность применяемых методов определяют: 1) соответствие поставленным задачам и специфике средств, применяемых в обучении и тренировке; 2) возрастные, половые и функциональные особенности спортсменов-учащихся, их подготовленность, квалификация и стаж занятий; 3) условия для учебно-тренировочного занятия; 4) индивидуальные особенности тренера-преподавателя по спорту (личностные и профессиональные), составляющие особенности его работы.

К словесным методам, применяемым в тренировке фехтовальщиков-паралимпийцев, относятся: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

К наглядным методам, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель или квалифицированный спортсмен-учащийся.

Практические методы могут быть условно разделены на две основные группы:

1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для паралимпийского фехтования (подводящие, имитационные упражнения);

2) методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств (непрерывный, интервальный, игровой и соревновательный методы тренировки).

Объем тренировочной нагрузки

Тренировочная нагрузка подразделяются по:

- структуре – тренировочные и соревновательные;
- характеру – специфические и неспецифические, локальные, частичные и глобальные;
- величине – малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные);
- направленности – развивающие отдельные двигательные способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость) или комплексной направленности.

Объем тренировочной нагрузки в паралимпийском фехтовании измеряется количеством работы в часах, количеством тренировочных дней и учебно-тренировочных занятий, контрольных испытаний и стартов, количеством спортивных соревнований.

Структура учебно-тренировочного процесса

В системе подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев выделяют следующие структурные элементы:

- многолетняя спортивная подготовка спортсмена как совокупность относительно самостоятельных и в то же время взаимосвязанных этапов;
- годовичная подготовка, макроциклы и периоды подготовки;
- средние циклы (далее – МЗЦ);
- малые циклы (далее – МКЦ);
- отдельные тренировочные дни;
- учебно-тренировочные занятия и их части.

В отдельном учебно-тренировочном занятии, являющемся самостоятельной структурной единицей процесса спортивной подготовки, могут применяться различные средства, направленные на решение задач физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовки. Создаются предпосылки для эффективного протекания адаптационных и восстановительных процессов в организме спортсмена-учащегося.

Существующая структура учебно-тренировочного занятия, которое состоит из подготовительной, основной и заключительной частей, определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена-учащегося во время работы. В зависимости от характера поставленных задач выделяют следующие типы учебно-тренировочных занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные и контрольные.

Значение различных сторон подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев

Задачи технической подготовки: достижение должного уровня технического мастерства, освоение и совершенствование техники паралимпийского фехтования на различных видах оружия.

Задачи тактической подготовки: формирование способности вести спортивную борьбу с соперниками в зависимости от индивидуальных возможностей и соревновательных ситуаций, распределение сил в процессе как отдельного поединка, так и в соревнованиях в целом.

Основные направления психологической подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев: формирование мотивации для достижения высокого спортивного результата, воспитание волевых качеств, регуляция психологической напряженности и формирование эмоциональной устойчивости, управление предстартовым состоянием.

Физическая подготовленность определяется уровнем развития силовых и скоростных способностей, специальной выносливости, гибкости, ловкости и координации движений.

ОФП – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Важнейшее направление физической подготовки в паралимпийском фехтовании должно быть связано с необходимостью развития компенсаторных физических качеств или способностей.

ОФП должна обеспечить физическое развитие 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. Элементы ОФП должны иметь место на протяжении всего годичного макроцикла, их доля постепенно уменьшается к этапу высшего спортивного мастерства. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений (далее – 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.

СФП – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

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

Технико-тактическая подготовка (далее – ТТП) – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Обучение тактике паралимпийского фехтования на всех видах оружия происходит одновременно и в неразрывной связи с повышением

технического мастерства.

Тактической подготовке фехтовальщика-паралимпийца способствуют:

- объяснение тренера-преподавателя при изучении нового приема, тактическое обоснование применения этого приема в бою;
- специальные парные упражнения с тактической направленностью;
- учебные и тренировочные бои;
- участие в соревнованиях;
- изучение теории, тактики паралимпийского фехтования, просмотр и анализ соревнований.

Становление тактического мышления у фехтовальщика-паралимпийца – процесс длительный и требует внимательного отношения тренера-преподавателя. В процессе учебно-тренировочного занятия, участия в спортивных соревнованиях расширяется тактический кругозор фехтовальщика-паралимпийца, обогащается его боевой опыт. Задачи и средства тактической подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев по мере их спортивно-технического роста усложняются.

МКЦ – самый короткий тренировочный цикл. Он включает определенное количество учебно-тренировочных занятий и длится несколько дней. Как правило, МКЦ длится одну неделю. Этот отрезок времени не имеет физиологического обоснования; он, скорее, базируется на стереотипах социальной жизни: спортсмены объединяют учебно-тренировочный процесс с образовательной и профессиональной деятельностью. Однако условия учебно-тренировочных сборов позволяют делать МКЦ и короче, и длиннее.

МЗЦ – средний тренировочный цикл, в который входят несколько МКЦ. Несколько связанных общей целью МЗЦ, применяемых в определённой последовательности, формируют тренировочный этап, который обычно предваряет выступление на соревнованиях.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3 – 4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, МЗЦ.

Сенситивный период – период в жизни человека, создающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней спортивной подготовки.

Периодизация в годичном цикле спортивной подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев целесообразна лишь для спортсменов с

определившимися предпосылками к высоким достижениям на этапе СПС.

На этапах СПС и ВСМ фехтовальщики-паралимпийцы в течение года участвуют в 8 – 12 спортивных соревнованиях, которые растянуты во времени (около 7, 8 месяцев). Международные соревнования проводятся круглогодично, первые серии этапов Кубка мира (далее – ЭКМ) начинаются в феврале, последние проводятся в ноябре месяце. Планирование годичного тренировочного цикла носит вариативный характер при условии соблюдения основополагающих принципов. В соответствии с республиканским календарным планом спортивных мероприятий годичный цикл фехтовальщиков-паралимпийцев условно можно разделить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Типовая структура МКЦ

Объемы и интенсивность тренировочной нагрузки в недельном МКЦ варьируются в зависимости от комплекса различных факторов: этапа подготовки, общего режима жизнедеятельности спортсменов-учащихся, их возраста, уровня подготовленности, места МКЦ в общей системе годичного цикла, закономерностей построения учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах в МЗЦ.

Продолжительность МКЦ зависит от поставленных перед спортсменом-учащимся задач этапа и периода его подготовки, чаще всего составляет 5 – 7 дней. В соревновательном периоде продолжительность МКЦ определяется календарем соревнований и специализируемыми видами оружия (максимально фехтовальщик-паралимпиец может одновременно принимать участие: в трех видах оружия на ЭКМ, чемпионатах мира и Европы; в двух видах оружия – на Паралимпийских играх) и составляет от 3 до 6 дней.

Каждый МКЦ состоит из двух фаз: нагрузочной, связанной с той или иной степенью утомления, и восстановительной, совпадающей с окончанием МКЦ.

Звеньями целостного процесса МКЦ являются учебно-тренировочные занятия. Время и содержание учебно-тренировочного занятия (средства ОФП, СФП, ТТП) варьируются в зависимости от задач этапа подготовки. Планировать каждое учебно-тренировочное занятие необходимо с учетом направленности тренировочной нагрузки в предыдущем и последующем занятиях. Годовой план учебной работы делится на периоды. Основой для планирования тренировочной нагрузки в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Структура МЗЦ планируется для каждого спортсмена-учащегося индивидуально, количество восстановительных и рабочих недель зависит от состояния здоровья фехтовальщика-паралимпийца на данном этапе

подготовки.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала учебно-тренировочного процесса до первых календарных спортивных соревнований и состоит из обще-подготовительного и специально-подготовительного этапов.

Обще-подготовительный этап (1, 2 месяца) может включать в себя два МЗЦ со своими определенными задачами:

а) втягивающий обще-подготовительный МЗЦ – постепенное увеличение объемов средств ОФП;

б) базовый обще-подготовительный МЗЦ – развитие физических качеств и компенсаторных физических качеств, берущих на себя роль или замену отсутствующих качеств и способностей, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов паралимпийского фехтования; освоение основного программного материала, предназначенного для данного этапа многолетней СП в процессе использования средств ТТП.

Специально-подготовительный этап (2, 3 месяца). Важнейшие задачи данного этапа – повышение уровня тренированности, непосредственное становление спортивной формы, развитие специальных качеств и навыков, специфичных для фехтовальщика-паралимпийца, и подведение спортсменов к соревновательной работе. Специально-подготовительный этап может включать в себя следующие МЗЦ со своими задачами:

1. Базовый специально-подготовительный МЗЦ – перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные, развитие специальной выносливости, совершенствование технико-тактического мастерства и адаптация организма к выполнению большого объема тренировочной работы специальной направленности.

2. Восстановительно-поддерживающий МЗЦ – восстановление физической и психической работоспособности, профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм с использованием реабилитационных и лечебно-оздоровительных мероприятий.

3. Контрольно-подготовительный МЗЦ – дальнейшее развитие специальной выносливости; совершенствование технико-тактического мастерства; использование в большом объеме боевой практики и контрольных соревнований для повышения психологической устойчивости к различным соревновательным ситуациям.

4. Предсоревновательный МЗЦ – на этом этапе реализуется программа подготовки к ряду международных соревнований. Характерным для данного МЗЦ является то, что объемы учебно-тренировочного занятия с использованием тренировочных боев, боев на результат достигают максимума в процентном отношении ко времени

тренировочного воздействия, бои по заданию имеют тактическую и психологическую направленность.

Соревновательный период (7, 8 месяцев). Задачи соревновательного периода: дальнейшее повышение уровня ОФП и СФП; совершенствование технической и тактической подготовленности; совершенствование моральной подготовленности. Все упражнения выполняются в условиях, максимально приближенных к соревновательным. В данном периоде фехтовальщики – паралимпийцы участвуют в ряде крупных международных турниров, подготовка к ним осуществляется в течение 4, 5 недель (примерные интервалы между соревнованиями). Особенность данного периода в том, что после каждого соревнования планируется восстановительно-поддерживающий МКЦ, где осуществляется восстановление физической и психической работоспособности, профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм с использованием реабилитационных и лечебно-оздоровительных мероприятий.

В соревновательном периоде следует выделять этапы подготовки к наиболее важным соревнованиям, к которым спортсмены-учащиеся должны подойти в состоянии наилучшей спортивной формы.

Переходный период. Задачи переходного периода: коррекция и укрепление здоровья, сохранение уровня общей тренированности на среднем уровне; обеспечение восстановительных мероприятий и активного отдыха занимающихся, повышение функциональных возможностей организма; устранение недостатков в физической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается интенсивность учебно-тренировочных занятий. Основное содержание учебно-тренировочного занятия в этом периоде составляют: ОФП, восстановительные мероприятия, коррекция нарушений здоровья, лечение возможных травм с использованием реабилитационных и лечебно-оздоровительных мероприятий.

§ 5. Распределение спортсменов по категориям в соответствии с функционально-медицинскими классами

Для участия в официальных международных спортивных соревнованиях по паралимпийскому фехтованию спортсмену необходимо пройти международную медицинскую классификацию для определения категории (для участия в республиканских соревнованиях спортсмену необходимо иметь документ, удостоверяющий его инвалидность).

В основу распределения спортсменов в паралимпийском фехтовании по категориям в соответствии с функционально-медицинскими классами

положены функциональные возможности, а не медицинский диагноз или степень инвалидности.

Класс, в который определяется спортсмен, может со временем меняться в зависимости от того, улучшилось или ухудшилось функциональное состояние спортсмена. Поэтому спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры может проходить через процесс определения класса не один раз.

Спортсмены распределяются по классам в соответствии с их функциональными возможностями, а не категориями инвалидности. Такая функциональная классификация основывается, прежде всего, на тех способностях спортсмена, которые позволяют ему или ей соревноваться в определенной спортивной дисциплине, а потом уже на медицинских данных.

Для определения категории спортсмена проводится международная медицинская классификация (далее – классификация) в присутствии его тренера-преподавателя по спорту или представителя.

Классификация имеет комплексный подход и позволяет спортсменам с различными поражениями (ампутация, ДЦП, последствия перенесенного полиомиелита, параплегия и т.д.) участвовать в определенной категории на соревнованиях, сохраняя честную конкуренцию, что делает паралимпийское фехтование зрелищным и красивым видом спорта.

Классификация оценивает потенциал движений спортсмена. Во время ее проведения обращают внимание на: мышечную силу, объем, координацию движений. Не учитывается: антропометрические данные (например, рост), техника выполнения приемов, плохое оборудование, недостаток знаний и практических навыков, недостаточная тренированность.

Процесс классификации начинается с заполнения анкеты, куда вносятся данные о спортсмене, после чего проводят функциональные тесты, выполняющиеся в спортивной фехтовальной коляске, на которой спортсмен будет выступать на турнире.

Характеристика тестов

Тест 1. Оценка функциональной способности мускулатуры спины

Фехтовальщик, сидящий в кресле-коляске, наклоняется вперед, после чего пытается вернуться в исходное положение. Руки должны быть отведены назад. Данное упражнение представлено на рисунке 1.

Рисунок 1. – Наклоны вперед



Тест 2. Оценка функции боковых мышц туловища, косых брюшных и поясничных мышц по определению бокового баланса с вытянутыми в

стороны верхними конечностями

Спортсмен должен смещать свой центр тяжести в стороны вправо и влево до тех пор, пока не начнет терять равновесие, как показано на рисунке 2.

Рисунок 2. – Смещение центра тяжести вправо и влево



Тест 3 (аналогичный тесту 1). Оценка функциональной способности поясничных мышц

Фехтовальщик, сидящий в кресле-коляске, наклоняется вперед, кисти соединены сзади на шее, после чего атлету необходимо вернуть себя в исходное положение. При помощи этого теста исключается (как в тесте 1) помощь верхних конечностей за счет инерционного движения, а также помощь верхнего отдела мышц спины. Данное упражнение представлено на рисунке 3.

Рисунок 3. – Наклоны вперед



Тест 4 (аналогичен тесту 2). Оценка функции боковых мышц туловища, косых брюшных и поясничных мышц с оружием

Является более сложным, чем тест 2, так как вес оружия значительно ограничивает возможность бокового отклонения торса без потери равновесия. Во время проведения тестов с боковым отклонением необходимо следить, чтобы спортсмен не фехтующей рукой не держался за кресло-коляску, обод колеса или подлокотник. Данное упражнение представлено на рисунке 4.

Рисунок 4. – Боковое



Тест 5. Оценка функции поясничных мышц с оружием

Упражнение выполняется с оружием. Необходимо фиксировать кресло-коляску. Тестируемый спортсмен может держаться не фехтующей рукой за ручку коляски. Спортсмена просят сделать выпад не в сторону, а

по диагонали, после чего вернуться в исходное положение. Спортсмены категории В не могут выполнить это упражнение и вынуждены при возвращении в исходное положение помогать себе свободной от оружия рукой, держась за ручку фехтовальной коляски. Данное упражнение представлено на рисунке 5.

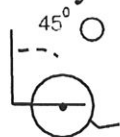
Рисунок 5. – Выпад с оружием по диагонали



Тест 6. Оценка состояния мышц спины во всех отделах позвоночника

Спортсмена просят наклониться вперед на 45° и удерживать корпус в таком положении, как показано на рисунке 6.

Рисунок 6. – Наклон вперед на 45°



Определение функционального класса по показателям функциональных тестов в паралимпийском фехтовании представлено в таблице 5.

Таблица 5. Определение функционального класса по показателям функциональных тестов в фехтовании на колясках

Класс	Функциональные тесты					
	1 	2 	3 	4 	5 	6
1A	0 – 1	0 – 1	0	0	0	0
1B	1	1	0 – 1	0	0	0
2	1 – 2	1 – 2	1	1	0 – 1	0 – 1
3	3	3	2 – 3	2 – 3	2 – 3	2 – 3
4	3	3	3	3	3	3

Нарушение координации движения – основной параметр классификации для спортсменов с диагнозом ДЦП. При классификации вышеуказанных спортсменов также оцениваются: выраженность клонуса (резкого повышения сухожильных рефлексов, быстрых, ритмичных сокращений мышц в ответ на их однократное растяжение), дистония (патологическое изменение тонуса мышц), атетоз (медленные, непроизвольные, вычурные движения на лице и конечностях), атаксия (нарушения движений, расстройства их координации).

После аналитической оценки и функциональных тестов спортсмены распределяются на 3 категории: А, В и С.

Класс 1: А и В – Категория С:

Спортсмены без баланса туловища в положении сидя и имеющие функциональные нарушения фехтующей руки (нет эффективного движения в локтевом суставе против силы тяжести, отсутствие некоторых функций руки). Необходимость фиксации оружия к руке при помощи бандажа. Для этого класса характерна тетраплегия с повреждением позвоночника на уровне С5 – С6.

Класс 2 – Категория В:

Спортсмены с некоторым балансом туловища в положении сидя и хорошо функционирующей фехтующей рукой, тип параплегии D1 – D9 (функциональные тесты 1 и 2 – набрано не более 4 очков) или неполная тетраплегия с минимальным функциональным повреждением фехтующей руки и хорошим балансом в положении сидя.

Класс 3 и 4 – Категория А:

Спортсмены с хорошим балансом туловища в положении сидя, без или с помощью опоры на 1 или 2 нижние конечности, с функционирующей в полном объеме фехтующей рукой.

Также, в данную категорию могут быть включены спортсмены с ампутацией обеих ног выше колена, с небольшими культями, повреждениями позвоночника ниже уровня D10, при условии, что культы ног смогут помочь для балансировки туловища в положении сидя. Критерии определения категории в паралимпийском фехтовании представлены в таблице 6.

Таблица 6. – Критерии определения категории в паралимпийском фехтовании

Категории	Классы
Категория А	Класс 4
	Класс 3
Категория В	Класс 2
Категория С	Класс 1 А
	Класс 1 В

Статус функционального класса

Статус функционального класса спортсмена определяется с целью выявления требований к тестированию спортсмена и возможностей для подачи протеста. Указание статуса спортивного класса помогает в определении спортсменов, которые:

– не были до этого проклассифицированы;

- должны пройти процедуру пересмотра своего класса;
- не нуждаются в классификации для участия в определенном соревновании.

Все международные федерации (далее – МФ) должны применять следующие типы статуса функционального класса:

Новый (N)

– статус нового функционального класса «N» имеет фехтовальщик-паралимпиец, который не проходил тестирование группой международных классификаторов и не имеет функционального класса, утвержденного МФ;

– статус функционального класса «N» имеют также те фехтовальщики-паралимпийцы, класс которых определен национальной федерацией с целью заявки спортсмена на участие в международных соревнованиях;

– фехтовальщики-паралимпийцы со статусом класса «N» должны пройти тестирование до начала международных соревнований.

Статус пересмотра (R)

– статус пересмотра функционального класса «R» получает фехтовальщик-паралимпиец, который уже проходил тестирование международной группой классификаторов, но по причинам, установленным МФ, его функциональный класс требует пересмотра;

– фехтовальщик-паралимпиец, имеющий действующий функциональный класс, но ему требуется пройти тестирование еще раз, в результате чего его класс может быть изменен или до соревнования, или во время соревнования;

– к фехтовальщикам-паралимпийцам со статусом функционального класса «R» относятся следующие:

– фехтовальщики-паралимпийцы, за которыми необходимо дальнейшее наблюдение во время соревнований для подтверждения функционального класса;

– фехтовальщики-паралимпийцы, у которых могут происходить нарушения в состоянии здоровья;

– фехтовальщики-паралимпийцы, чей функциональный класс является объектом протеста в соответствии с требованиями «Первой явки» МФ.

Фехтовальщики-паралимпийцы с этим статусом обязаны принять участие в процедуре пере классификации по первому требованию классификаторов. На международных соревнованиях страна фехтовальщика-паралимпийца не может представлять протест на установленный для этого спортсмена класс, чтобы классифицировать его повторно.

Утвержденный (C)

– статус утвержденного функционального класса «С» дается фехтовальщику-паралимпийцу, прошедшему тестирование международной группой классификаторов, которая определила, что функциональный класс этого спортсмена не подлежит изменению;

– если МФ признает, что функциональный класс, данный фехтовальщику-паралимпийцу, достоверен и не подлежит изменению до соревнования или во время соревнования, за исключением случая протеста, поданного при исключительных обстоятельствах, данному спортсмену дается статус утвержденного класса;

– фехтовальщикам-паралимпийцам, имеющим функциональный класс статуса «С», не требуется проходить тестирование перед участием в международных мероприятиях, исключение составляет необходимость пересмотра, вызванная протестом, поданным при исключительных обстоятельствах.

Статус классификации фехтовальщика-паралимпийца вносится в базу данных по спортивно-медицинской классификации и в индивидуальный классификационный лист данного спортсмена. Статус фехтовальщика-паралимпийца определяет старший классификатор соревнования.

Для пересмотра классификации фехтовальщика-паралимпийца необходимо письменное ходатайство, сопровождаемое медицинским свидетельством, объясняющим возможные изменения в состоянии здоровья, которые могут повлиять на класс спортсмена. Заявление должно быть отправлено в МФ ампутантов и колясочников не позднее, чем за шесть месяцев до начала соответствующего соревнования.

§ 6. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов спортивной подготовки

Важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с фехтовальщиками-паралимпийцами на всех этапах многолетней спортивной подготовки. В учебно-тренировочном процессе систематически ведется учет подготовленности спортсменов с использованием: текущей оценки усвоения изучаемого материала; оценки результатов выступления в соревнованиях; выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП. Перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики результатов по каждому тестовому заданию ОФП и СФП и прироста спортивных показателей.

Для оценки темпов прироста результатов рекомендуем следующую градацию уровня подготовленности:

высокий уровень – увеличение результатов по каждому тестовому заданию ОФП и СФП за год обучения у фехтовальщиков-паралимпийцев на 10 процентов и более;

хороший – увеличение за год обучения на 5 процентов и более;

удовлетворительный – сохранение прежних результатов;

неудовлетворительный – снижение прежних результатов.

К каждому последующему году обучения следует допускать фехтовальщиков-паралимпийцев, имеющих высокий, хороший, удовлетворительный уровни подготовленности.

Для текущего отбора фехтовальщиков-паралимпийцев и контроля за их подготовленностью необходимо использовать контрольно-переводные тесты согласно таблице 7.

Таблица 7. Рекомендуемые контрольно-переводные нормативы

Тестовые задания	Категория		
	А	В	С
ОФП			
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 с, количество раз	+	+	+
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, количество раз	+		
Сгибания и разгибания рук из положения виса лежа на спине, количество раз	+	+	+
Кистевая динамометрия правой/левой рук, кг	+	+	+
Метание мяча (массой не более 1 кг) на дальность из-за головы двумя руками, см	+	+	+
Метание мяча (массой не более 1 кг) двумя руками от груди, см	+	+	+
Передача мяча в цель за 30 с, количество раз	+	+	+
СФП			
Атака уколom в мишень за 15 с, средняя дистанция, количество раз	+	+	+
Атака уколom в мишень с выпадом туловища вперед и уклоном назад за 15 с, дальняя дистанция, количество раз	+	+	+
Атака уколom в мишень за 40 с, средняя дистанция, количество раз	+	+	+
Атака уколom в мишень с выпадом туловища вперед и уклоном назад за 40 с, дальняя дистанция, количество раз	+	+	+
Целевая точность укола: выполнение атаки уколom в мишень со средней дистанции, баллы	+	+	+
Целевая точность укола: выполнение атаки уколom в мишень с дальней дистанции, баллы	+	+	+

Организация тестирования

Количество тестов достаточно велико и многие из них требуют больших энергетических затрат организма, поэтому рекомендуется применять тесты, оценивающие уровень ОФП в течение двух тренировочных дней и СФП тоже в течение двух тренировочных дней.

Контрольные испытания рекомендуется проводить после дня отдыха или незначительного снижения тренировочной нагрузки.

Контрольные испытания должны принимать как минимум два эксперта. Для получения более объективных данных во всех тестах обязательно выполнение трех контрольных попыток с последующим учетом лучшего результата.

Описание методики проведения некоторых тестов представлено в приложении 1.

§ 7. Организационно-методические особенности построения учебно-тренировочного процесса

Одним из основных положений спортивной подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев является необходимость выявления и учета ведущих, доминантных факторов, в наибольшей степени обуславливающих достижение высоких результатов в избранном виде оружия. Установление таких факторов создает предпосылки для научно обоснованного управления учебно-тренировочным процессом спортсменов, правильного построения учебно-тренировочного занятия.

К основным особенностям работы с лицами с ограниченными физическими возможностями можно отнести следующие:

1. Психологические особенности.

Психологические особенности связаны с различными комплексами в отношении общения с другими людьми в силу некоторых причин, таких как:

- строения собственного тела и, соответственно, своих физических возможностей;
- гиперчувствительности и ранимости к внешнему воздействию;
- физической скованности.

Все вышеперечисленные психологические особенности можно считать главным препятствующим фактором в построении учебно-тренировочного процесса. То, что для физически здорового человека может быть незначительным и второстепенным, для человека с ограниченными физическими возможностями может являться значительным и даже решающим фактором, обуславливающим его настроение, поведение и дальнейшие действия. Борьба с проявлениями стресса, преодоление психологических барьеров, страхов, является наиболее сложной и важной задачей, из поставленных перед тренерско-преподавательским составом.

2. Знание тренером-преподавателем по спорту основ медицины и психологии.

3. Наличие специального инвентаря, оборудования и безбарьерной среды в местах проведения учебно-тренировочного занятия.

4. Необходимость дополнительной страховки и помощи, строгое соблюдение правил техники безопасности.

5. Долгосрочность показания спортивных результатов.

Занятия со спортсменами необходимо строить с опорой на дидактические принципы, принятые в тифлопедагогике: коррекционная направленность, дифференцированный подход, компенсаторная направленность занятий.

При построении МКЦ в МЗЦ следует учитывать оценку неоднозначного функционального состояния организма фехтовальщиков-паралимпийцев, в которую включают степень и глубину поражения ОДА спортсмена-учащегося, активность и эффективность предшествующего и текущего лечения, периодически возникающие обострения, связанные с последствиями травмы, уровень компенсации и другие особенности каждого конкретного случая, а также этап подготовки и поставленные перед учебно-тренировочным процессом задачи.

Следует отметить, что под влиянием тренировочной нагрузки у фехтовальщиков-паралимпийцев происходит нарастание интенсивного мышечного обмена и поступление в кровь продуктов метаболизма из парализованных мышц. Особенности экипировки в паралимпийском фехтовании приводят к значительным изменениям теплообмена. В то же время необходимо учитывать, что среди фехтовальщиков-паралимпийцев большую группу составляют спортсмены с последствиями повреждений спинного мозга, у которых в результате перенесенного заболевания также наблюдается нарушение терморегуляции ниже зоны поражения. В связи с этим, для поддержания водного баланса, необходимо постоянное обильное питье и требуется дополнительное время на проведение гигиенических процедур, что необходимо учитывать при планировании процесса спортивной подготовки спортсменов.

Главная проблема технической подготовки состоит в определении оптимального способа выполнения технических действий с учетом влияния имеющегося у фехтовальщика-паралимпийца физического дефекта. Так, например, ампутация конечности приводит к изменению симметрии тела, что требует соответствующей корректировки подготовительных, основных и завершающих действий, основного звена техники. К сожалению, творческий поиск путем проб и ошибок оптимальной для конкретного фехтовальщика-паралимпийца техники, является в настоящее время, пожалуй, единственным реальным способом. Упражнения подбираются и адаптируются строго в соответствии с функциональными особенностями фехтовальщиков-паралимпийцев и медицинскими показаниями.

§ 8. Перечень документов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса

СУСУ должны иметь следующую документацию:

- Устав;
- анализ работы за прошедший год;
- годовой план работы, утвержденный учредителем, включающий разделы организационной, учебной, спортивно-массовой, методической, финансово-хозяйственной работы, повышения квалификации, медицинского обеспечения;
- план комплектования по отделениям, учебным группам и контингенту учащихся, утвержденный учредителем;
- списки учащихся по отделениям и группам, их личные дела (заявления о приеме, личные карточки, врачебно-контрольные карты);
- контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, протоколы и графики проведения испытаний по ним;
- перспективный план подготовки спортсменов;
- расписание занятий;
- журналы учета учебной работы;
- книга приказов школы;
- книга учета учащихся;
- книги входящей и исходящей документации; книги учета разрядников и судей по спорту;
- календарь спортивно-массовых мероприятий, утвержденный учредителем;
- положения и протоколы соревнований;
- смета расходов школы, утвержденная учредителем;
- смета доходов и расходов по внебюджетным средствам;
- правила внутреннего распорядка;
- штатное расписание;
- личные дела работников школы;
- тарификационный список тренеров-преподавателей;
- табели работы;
- положение о премировании работников;
- копии статистических отчетов по установленной форме.

Тренеры-преподаватели по спорту должны иметь утвержденные администрацией СУСУ поурочные конспекты, индивидуальные планы подготовки спортсменов СПС и ВСМ.

РАЗДЕЛ II

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НП

Для этапа НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий с фехтовальщиками-паралимпийцами является учебно-тренировочное занятие с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения учебно-тренировочного процесса – игровой.

Этап НП фехтовальщиков-паралимпийцев имеет большое значение в общей системе многолетней спортивной подготовки. У спортсменов (9 – 11 лет) происходит адаптация к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники паралимпийского фехтования. Поэтому тренерам-преподавателям по спорту следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста спортивного мастерства. Для повышения качества освоения разнообразных двигательных навыков на договорной основе рекомендуется привлечение тренеров-преподавателей по другим видам спорта.

§ 1. Задачи учебных групп на этапе НП

Основными задачами этапа НП являются:

- коррекция и укрепление здоровья средствами данного вида спорта;
- формирование у спортсменов стойкого интереса к занятиям паралимпийским фехтованием и спортивному режиму;
- спортивный отбор для занятий паралимпийским фехтованием в УТ;
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;

- развитие психических процессов (восприятия, представления, мышления, памяти, внимания, воли и др.);
- формирование базовых теоретических знаний по избранной специализации;
- привитие элементарных навыков гигиены;
- ознакомление с основами правил паралимпийского фехтования.

Указанные задачи решаются на основе реализации учебного плана и план-схемы подготовки.

В программу этапа начальной подготовки входят:

- обучение и освоение техники паралимпийского фехтования;
- разносторонняя подготовка с использованием игрового метода УТЗ;
- овладение необходимым минимумом теоретических знаний, умений и навыков по гигиене, спортивному режиму, питанию, утренней гимнастике.

Успешное решение поставленных задач этапа начальной подготовки невозможно без четкого планирования учебно-тренировочного процесса на основе установленных нормативных требований.

Годовой объем работы на этапе начальной подготовки составляет 208 академических часов для НП 1 и 2 годов обучения. Учебно-тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 2 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать двух академических часов.

§ 2. Учебный план для учебных групп на этапе НП

В таблице 8 представлены примерные тематические планы учебно-тренировочных занятий в учебных группах НП.

Таблица 8. Примерные тематические планы учебно-тренировочных занятий в учебных группах НП

Разделы подготовки	Количество академических часов	
	НП 1 года обучения	НП свыше 1 года обучения
1. Теоретическая подготовка:		
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		1
- Гигиена, закаливание, режим и питание фехтовальщика-паралимпийца.	1	1
- Состояние и развитие паралимпийского фехтования в Республике Беларусь.	1	1

- Техника безопасности на занятиях паралимпийским фехтованием.		
Итого академических часов:	2	4
2. Практическая подготовка:		
- ОФП.	90	80
- СФП.	70	70
- ТТП.	46	54
Итого академических часов:	206	204
Всего академических часов:	208	208

§ 3. Теоретическая подготовка

Теоретический материал преподносится в форме бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, чтения специальной литературы. Материал должен рассматриваться в доступной форме с учетом возраста и подготовленности фехтовальщиков-паралимпийцев.

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

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Тема 2. 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 3. Техника безопасности на занятиях паралимпийским фехтованием

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

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль ЦНС в деятельности организма.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий паралимпийским фехтованием.

§ 4. Практическая подготовка

ОФП на этапе НП предусматривает использование всевозможных средств, которые обеспечивают разнообразную физическую подготовленность. Целью ОФП является разностороннее и гармоничное физическое развитие, укрепление мышечного корсета, коррекция физических нарушений, повышение исходного уровня физической подготовленности с использованием простых двигательных действий, необходимых в повседневной деятельности.

Для развития отдельных физических способностей необходимо определить характер и степень воздействия физической нагрузки на организм фехтовальщика-паралимпийца, необходимо регулирование продолжительности и интенсивности используемых физических упражнений. Подбор упражнений, направленных на развитие физических качеств на этапе начальной подготовки, осуществляется исходя из возможностей, возраста спортсменов-учащихся, 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.

На этапе начальной подготовки проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

При развитии силовых способностей у фехтовальщиков-паралимпийцев, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при выполнении силовых

упражнениях.

Для развития силовых качеств рекомендуется использовать метод повторных усилий и его разновидностей. В процессе силовой подготовки на этапе начальной подготовки используются следующие доступные для фехтовальщиков-паралимпийцев группы средств: с преодолением массы собственного веса, с внешним сопротивлением, с использованием изометрического режима.

Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание-разгибание рук лежа на спине в висе на перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лежа на животе; подтягивания из виса лежа на спине. Также рекомендуется использовать упражнения с набивными мячами (весом не более 2, 3 кг) в положении сидя, лежа; доступные тренажерные устройства; упражнения с отягощением за счет собственного веса тела.

Для развития силовых качеств возможно использование игр с простыми элементами единоборств: армрестлинг сидя, лежа на животе с использованием матов. Широко используются упражнения, выполняемые в изометрическом режиме, например, локальное мышечное напряжение при ограниченной подвижности.

Для развития скоростных способностей рекомендуется использовать повторный, соревновательный, игровой, вариативный методы. В связи с тем, что элементарные скоростные способности не связаны между собой, а у отдельных спортсменов-учащихся некоторые формы проявления скоростных способностей отсутствуют совсем, рекомендуется развивать скоростные способности дифференцированно, совершенствуя отдельно независимые формы их проявления.

Для фехтовальщиков-паралимпийцев, передвигающихся с посторонней помощью или на коляске, рекомендуются для развития быстроты одиночных двигательных действий и максимального темпа движений следующие упражнения, выполняемые на максимальной скорости: передачи партнеру мяча; удары мячом о стенку; ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера (с использованием теннисного, баскетбольного, гандбольного, футбольного и др. мячей), а для комплексного проявления скоростных способностей – использование адаптированных подвижных и спортивных игр.

Следует отметить, что упражнения, повышающие скоростные качества, имеют большое значение для подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев, поскольку развивают способность организма работать в анаэробных условиях. Однако организм фехтовальщиков-паралимпийцев, имеющих функциональные нарушения в позвоночнике, очень чувствителен к недостатку кислорода, и потому нагрузку гликолитической направленности следует строго регламентировать, чтобы избежать ее отрицательного влияния на функции ЦНС.

Основной задачей при развитии координационных способностей должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками.

Коррекция и развитие координационных способностей осуществляется с использованием доступных средств и методических приемов, направленных на развитие как отдельных компонентов координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференциация параметров движения, пространственной ориентации, расслабления, равновесия, мелкой моторики, быстрое реагирование, ритмичность движений), так и комплексного развития данного качества.

Для вышеуказанных целей рекомендуются к использованию следующие упражнения: метание предметов (мяча, копья, гимнастической палки) на заданное расстояние или направление. Могут быть использованы упражнения на точность попадания (палкой или др. предметом) по качающемуся предмету (мячу, бревну, палке) и др. Для комплексного развития координационных способностей возможно использование адаптированных подвижных игр или специальные упражнения из этих игр, а именно: броски в стену с ловлей отскочившего мяча; передача и ловля мяча в парах (сидя на инвалидных колясках); передача и ловля мяча (одного или нескольких) при построении в круг, квадрат. Подвижные игры с предметами повышают кожно-тактильную, мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук («Квадрат»; «Живая цель», «Подвижная цель» и т.д.).

Развитие гибкости осуществляется с использованием доступных для фехтовальщиков-паралимпийцев средств и методических приемов: статические упражнения, динамические активные и пассивные упражнения, комбинированные упражнения с использованием локального и интегрального метода выполнения специальных упражнений, которые рекомендуется использовать после предварительного разогревания мышц и суставов (ОРУ, массаж, самомассаж). Основными задачами при развитии гибкости являются обеспечение необходимой амплитуды движений; восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм.

Комплексное развитие физических качеств, эмоционально-волевой и психической сферы фехтовальщиков-паралимпийцев эффективно осуществлять с использованием адаптированных спортивных и подвижных игр с учетом возможностей и уровня их подготовленности.

Подвижные и спортивные игры условно можно разделить на две группы. В первую группу входят игры, содержание которых предусматривает участие спортсменов-учащихся, использующих для

передвижений коляску, или передвигающихся на ягодицах и корточках. В этих играх могут принимать участие фехтовальщики-паралимпийцы с нарушением функции спинного мозга, ампутацией нижних конечностей, ДЦП и т.п. В основном это подвижные игры с мячом, баскетбол на колясках, мини-гандбол, волейбол (сидя).

Вторая группа объединяет доступные подвижные и спортивные игры, направленные на использование сохранных функций нижних конечностей, где возможно использование активного передвижения (ходьба, бег, прыжки), и участие обеих верхних конечностей в осуществлении движений. В этих играх могут принимать участие спортсмены-учащиеся с ДЦП, врожденным недоразвитием конечности. Применяются разнообразные, доступные для спортсменов эстафеты с элементами спортивных игр.

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 фехтовальщиков-паралимпийцев являются упражнения, включающие весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Развитие силы. На этапе начальной подготовки фехтовальщикам-паралимпийцам рекомендуется выполнение упражнений на мишени с увеличением веса оружия или отягощения на вооруженной руке.

Развитие быстроты: рекомендуются упражнения, предельно быстро выполняемые с оружием в руках. Повторять нагрузку надо только при полном восстановлении скоростных качеств, сниженных в результате предшествующей мышечной работы.

Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению. Для развития выносливости используются следующие методы:

- игровой метод (основной при развитии выносливости), с помощью которого развивается как общая, так и скоростная выносливость;

- соревновательный метод (занимает небольшое место в подготовке на данном этапе, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования специальной выносливости).

Специальное развитие гибкости формирует прежде всего способность к эффективному выполнению укола с выпадом (выталкивание корпуса вперед с выпрямлением вооруженной руки). Выполнение данного технического приема требует достаточной амплитуды движения во всех отделах позвоночника, высокой подвижности плечевого сустава.

Ограничение подвижности локтевого сустава усложняет удержание оружия на выпрямленной руке. Для увеличения подвижности локтевого сустава необходимо положить плечо (почти до локтя) на опору (стол или другой предмет), причем предплечье должно быть на весу (ладонью кверху). Необходимо пружинистыми движениями максимально разгибать локтевой сустав. Подвижность в плечевых суставах хорошо развивается упражнениями у гимнастической стенки или у стола. Следует, наклонившись вперед, положить вытянутые прямые руки на перекладину гимнастической стенки или на край стола, проделать несколько пружинистых движений вверх-вниз.

Развитие координационных способностей фехтовальщиков-паралимпийцев: в зависимости от характера поражения конечностей и уровня физической подготовленности рекомендуется использовать специализированные упражнения (упражнения на мишени, парные упражнения, бои по заданию) с изменением темповых, пространственно-временных характеристик и противодействий в парных упражнениях, а также с изменением условий выполнения.

Техническая подготовка. Основная задача этапа начальной подготовки – создание представления у спортсменов-учащихся об изучаемом техническом приеме и овладение его структурой путем многократного выполнения отдельных фаз и упражнения в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно применение мультимедийных средств в анализе выполнения упражнений, оптимального количества повторений упражнений и соответствующим интервалам отдыха.

На этапе начальной подготовки техническая подготовка ограничивается изучением узкого состава специализированных положений с оружием. Следует дать основные навыки паралимпийского фехтования на одном из видов оружия, ознакомить с другими видами оружия, чтобы в дальнейшем перейти к узкой специализации.

Специализированные положения: держание оружия, атака/выпад (выход корпуса вперед), отход назад (отклонение корпуса назад), позиция б-я (позиция 3-я в сабле), позиция 4-я (позиция 5-я в сабле), соединение б-е (соединение 3-е в сабле), соединение 4-е.

На этапе начальной подготовки рекомендуется обучение простейшим атакам и защитами, тренируемым без значительных по объемам повторений, а также ознакомление с составом специализированных положений и движений оружием в 3-х видах оружия: рапира/шпага/сабля.

В паралимпийском фехтовании на рапирах/шпагах рекомендуется обучение следующим техническим приемам: перемене позиций и соединений; батман и укол прямо, атака батман и укол прямо из

различных соединений; перевод во внутренний и наружный сектора.

В паралимпийском фехтовании на саблях рекомендуется обучение следующим техническим приемам: перемене позиций и соединений; удар по маске прямо, по правому и левому боку; атака ударом по маске и переключением; атака с батманом и переносом по левому и правому боку; контратакам; ложным атакам; защита.

Тактическая подготовка: на этапе начальной подготовки рекомендуется освоение следующих тактических компонентов выполнения боевых действий: выбор момента и принятие решения для начала атаки, закрытие назад после неудавшейся атаки; выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки (выполнения контратаки в паралимпийском фехтовании на шпагах и саблях).

§ 5. Построение недельного цикла спортивной подготовки на этапе НП

Основной задачей этапа начальной подготовки является разносторонняя двигательная подготовка фехтовальщиков-паралимпийцев. Отдельное учебно-тренировочное занятие делится на подготовительную часть (или разминку), основную и заключительную. В подготовительной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи подготовки всех систем организма к последующей работе, большое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности. В основной части решаются главные задачи учебно-тренировочного занятия (развитие физических качеств, совершенствование техники и др.). Заключительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на снятие напряжения, повышение эмоционального состояния фехтовальщиков-паралимпийцев, что в значительной степени определяет интерес к занятиям; подведение итогов.

Отдельные учебно-тренировочные занятия могут быть посвящены исключительно ОФП. В таких случаях возможно использование различных средств подготовки из других видов спорта. Такие занятия, как правило, планируются в подготовительном и переходном периодах.

Чаще в одном занятии с задачами ОФП решаются задачи СФП или СФП и ТТП. В таких случаях структура учебно-тренировочного занятия будет комплексной. Проведение таких учебно-тренировочных занятий предпочтительно. Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по ОФП в учебных группах НП для фехтовальщиков-паралимпийцев, передвигающихся с посторонней помощью или на коляске представлен в таблице 9.

Таблица 9. Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по ОФП в учебных группах НП для фехтовальщиков-паралимпийцев,

передвигающихся с посторонней помощью или на коляске

Содержание занятий	Продолжительность	Методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	15 мин	—
1. Построение, объяснение задач и содержания тренировочного занятия	2 мин	—
2. Обще-развивающие упражнения: разминка сохранных групп мышц; упражнения на растягивания	10–13 мин	ЧСС до 120 уд/мин
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	60 мин	—
1. Упражнения с теннисными мячами в положении сидя на коляске: подбрасывание мяча вверх и его ловля после одного, двух, трех хлопков в ладоши; метание мяча на дальность правой и левой рукой	10 мин 8–10 раз 6–8 раз	При выполнении минимизировать потери мяча.
2. Упражнения с набивными мячами весом 1 кг в положении сидя на коляске: метание мяча двумя руками из-за головы на дальность; метание мяча на дальность правой и левой рукой; подбрасывание мяча вверх и его ловля; подбрасывание мяча вверх и его ловля после одного, двух, трех хлопков в ладоши; передача мяча партнеру двумя руками из-за головы; передача мяча партнеру двумя руками от груди; передача мяча партнеру двумя руками справа и слева; передача мяча партнеру одной рукой справа и слева; передача мяча партнеру одной рукой из-за головы	30 мин 6 – 8 раз 6 – 8 раз 6 – 8 раз 6 – 8 раз 3 – 5 мин 3 – 5 мин 3 – 5 мин 3 – 5 мин	— Выполнять как можно дольше по времени без потери мяча Выполнять все передачи точно и быстро
3. Упражнения на растягивание и самомассаж	5 – 10 мин	На все сохранные группы мышц
4. Игра в бадминтон на колясках	10 мин	—
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	14 – 15 мин	—
1. Дыхательные упражнения: дыхание «О-М». Сидя глубоко вдохнуть по возможности животом, затем плавно выдохнуть воздух через рот, приоткрыть рот и вытолкнуть звук «О». Выпустив две трети воздуха, закрыть рот и произнести звук «М», вытолкнуть оставшийся воздух.	2 – 3 мин 4 – 6 раз	Акцентировать внимание на правильном выдохе и концентрации при расслаблении. Важно, чтобы «О» и «М» звучали громко и мелодично, необходимо пропеть их и как можно дольше и растянуть процесс выдоха.
2. Упражнения на расслабление мышц	2 – 3 мин	На все сохранные группы мышц.

Примечание: продолжительность выполнения упражнения указана без учета гигиенических процедур, которые проводятся спортсменами по мере необходимости.

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

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле на этапе НП представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 1, 2 приложения 2.

ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА УТ ЭТАПЕ

В учебных группах на УТ этапе 1 и 2 годов обучения фехтовальщики-паралимпийцы проходят период начальной специализации, где и закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличивается объем тренировочных нагрузок во всех основных средствах подготовки. Вместе с тем, важное место продолжает занимать ОФП, обеспечивающая всестороннее развитие организма, повышение его функциональных возможностей. Игровой метод занятий (эстафеты, игры, различные формы соревнований) продолжают занимать существенное место в этом процессе.

В учебных группах на УТ этапе 3 и свыше 3 лет обучения фехтовальщики-паралимпийцы проходят углубленную специализацию. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако, ее средства сужаются, что позволяет более направленно развивать необходимые специальные физические качества.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, спортивных результатов и требований Программы.

§ 1. Задачи учебных групп на учебно-тренировочном этапе

Основными задачами УТ этапа являются:

- повышение уровня всестороннего физического развития, развития физических и морально-волевых качеств;
- развитие специальных физических качеств;
- формирование устойчивого двигательного навыка в соревновательных упражнениях по паралимпийскому фехтованию;
- изучение правил соревнований по паралимпийскому фехтованию;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение спортивного разряда, соответствующего этапу специализированной подготовки в учебных группах на УТ этапе.

§ 2. Учебный план

При планировании учебно-тренировочного занятия с фехтовальщиками-паралимпийцами на УТ этапе необходимо руководствоваться примерными годовыми планами-графиками распределения учебных часов по месяцам и видам подготовки согласно таблицам 3 – 6 приложения 2.

Распределение академических часов по видам спортивной подготовки в течение года может несколько изменяться в зависимости от сроков выезда в спортивно-оздоровительные лагеря, а также с учетом уровня подготовленности.

При планировании тренировочной нагрузки необходимо учитывать также закономерности периодизации учебно-тренировочного процесса.

Примерные тематические планы учебно-тренировочных занятий на УТ этапе отражены в таблице 10.

Таблица 10. Примерные тематические планы учебно-тренировочных занятий на УТ этапе

Разделы подготовки, содержание занятий	Количество академических часов			
	УТ 1 года обучения	УТ 2 года обучения	УТ 3 года обучения	УТ свыше 3 лет обучения
Теоретическая подготовка				
Гигиена, закаливание, режим и питание фехтовальщиков-паралимпийцев	1	1	1	1
Техника безопасности при проведении занятий по паралимпийскому фехтованию.	1	1	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль. Основные средства восстановления. Первая помощь при несчастных случаях.	1	1	1	1
Основы техники и тактики в паралимпийском фехтовании.	1	2	2	2
Состояние и развитие паралимпийского фехтования в Республике Беларусь.	1		1	1
Правила, организация и проведение соревнований по паралимпийскому фехтованию.	1	1	2	2
Психологическая и морально-волевая подготовка		1	1	2
Антидопинговое образование		1	1	2
Итого академических часов:	6	8	10	12
Практическая подготовка				
ОФП	110	170	220	222
СФП	80	152	180	210
ТТП	58	130	152	220
Инструкторская и судейская практика	6	8	10	12
Итого академических часов:	254	460	562	664
Всего академических часов:	260	468	572	676

§ 3. Теоретическая подготовка

Содержание теоретической подготовки

Тема 1. Гигиена, закаливание, режим и питание фехтовальщиков-паралимпийцев

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 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 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 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. 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

Содержание практической подготовки изучается и закрепляется на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе игр, а также во время индивидуальных уроков и домашних заданий.

ОФП предусматривает использование всевозможных средств, которые обеспечивают разнообразную физическую подготовленность. Целью ОФП для учебных групп УТ этапа 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.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднятие и опускание, рывковые движения.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, с тренажерами; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером (в соответствии с функциональными возможностями спортсменов-учащихся).

2. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа и сидя (в соответствии с функциональными возможностями спортсменов-учащихся); разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3. Упражнения для ног: поднятие на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе (в соответствии с функциональными возможностями спортсменов-учащихся).

4. Упражнения для развития гибкости: для рук и плечевого пояса

(сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения), выполняются с предметами и без предметов, из различных исходных положений; для мышц туловища (наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя); для ног (сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты и полушпагаты) (в соответствии с функциональными возможностями спортсменов-учащихся).

Элементы ОФП должны иметь место на протяжении всего годичного макроцикла, их доля постепенно уменьшается к этапу высшего спортивного мастерства.

СФП предусматривает овладение максимально широким арсеналом различных двигательных умений и навыков, что создает предпосылки для достижения 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.

Техническая подготовка. Основная задача учебно-тренировочного этапа – совершенствование техники ранее изученных основных положений и движений (держание оружия, движения корпуса, простые атаки уколами или ударами, защиты и ответы), а также изучение более сложных технических действий и приемов (сложные атаки, защиты от атак и ответы (простые/сложные), контратаки, защиты от контратак и действия в контр-темп). При обучении новым техническим приемам важно применение мультимедийных средств в анализе выполнения упражнений, оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

Особое внимание необходимо уделять на каждом учебно-тренировочном занятии упражнениям без противника и на подсобных

снарядах (мишенях) с целью совершенствования техники основных приемов и координации движений.

На данном этапе происходит узкая специализация фехтовальщиков-паралимпийцев: выбор основного вида оружия (шпага, рапира, сабля).

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

Методы тренировки, применяемые в процессе спортивной подготовки фехтовальщиков-паралимпийцев можно условно разделить на две группы: методы тренировки двигательных качеств (повторный, переменный и др.) и методы овладения двигательными действиями (расчлененный, целостный и др.). Для комплексного повышения квалификации фехтовальщиков-паралимпийцев рекомендуется использовать методы технико-тактического совершенствования, применяемые у фехтовальщиков-олимпийцев, которые в полной мере могут быть использованы и в процессе подготовки в паралимпийском фехтовании.

§ 5. Построение недельного цикла спортивной подготовки на УТ этапе

Объемы и интенсивность тренировочной нагрузки в недельном МКЦ варьируются в зависимости от комплекса различных факторов: этапа подготовки, общего режима жизнедеятельности спортсменов-учащихся, их возраста, уровня подготовленности, места МКЦ в общей системе годичного цикла, закономерностей построения учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах в МЗЦ и МКЦ.

Каждый МКЦ состоит из двух фаз: нагрузочной, которая связана с той или иной степенью утомления, и восстановительной (занятия восстановительного характера или полный отдых). В структуре МКЦ эти две фазы повторяются, причем восстановительная фаза совпадает с окончанием МКЦ.

Звеньями целостного процесса МКЦ являются учебно-тренировочные занятия. Планировать каждое учебно-тренировочное занятие необходимо с учетом направленности тренировочной нагрузки на предыдущем и последующих учебно-тренировочных занятиях.

При планировании двух учебно-тренировочных занятий в течение дня особое внимание следует уделить смене направленности тренировочной нагрузки (чередование ОФП и СФП) и разнообразию применяемых средств и методов, что позволит повысить эмоциональность работы.

§ 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 подготовки 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 помесяцам 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 психических 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 годичного 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, упорства, 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

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

	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 сопереживание 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 ургентности (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 фехтовальщики-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.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Таблица 5. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп на УГ этапе 3 года обучения

[illegible]

Таблица 7. Примерная план-схема подготовки на годичный цикл для учебных групп на этапе СПС 1 года обучения

[illegible]

[illegible]

