

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми

Детско-юношеская спортивная школа
с отделением олимпийского резерва по фехтованию

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 35 от 22 сентября 2014г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ ДОД ДД(Ю)Т г.Перми

Н.М.Рослякова
22 сентября 2014г.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Фехтование»

Срок реализации 10 лет
Возраст обучающихся 8-18 лет

Разработчики:
Закиров Рамиль Вазифович,
руководитель ДЮСШОР по фехтованию,
Ядрышникова Ирина Юрьевна,
заместитель директора по УВР

г. Пермь
2014 год

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
4. Система контроля и зачетные требования
5. Перечень информационного обеспечения

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Фехтование» (далее Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Фехтование» (Ю.М. Бычков, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович), в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013г. № 730, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г. №1008, приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013г. № 1125, приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» от 12.09.2013г. № 731.

Программа реализуется в детско-юношеской спортивной школе с отделением олимпийского резерва по фехтованию по двум видам оружия: сабля и шпага

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в фехтовании;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной полготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Результатом реализации Программы является всестороннее развитие личности ребенка, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки фехтовальщиков, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;

- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки;

- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Использование Программы требует обязательных коррекций при обнаружении значительных различий между детьми и подростками в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности развития их двигательных и психических возможностей, а также в связи с началом занятий в раннем возрасте. Особенно это заметно в возрасте от 9 до 14 лет, что определяет содержание и персонализацию обучения юных фехтовальщиков.

Фехтование – это сложнокоординационный вид спортивного единоборства. Цель фехтования - гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Процесс подготовки в фехтовании - это, прежде всего, процесс технико-тактического совершенствования спортсмена, который начинается с юных лет и продолжается до конца его спортивной карьеры.

Продолжительность освоения Программы рассчитана на 10 лет (с 8 до 18 лет). Для детей, планирующих поступление в профильные образовательные организации профессионального образования, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Также данная Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом специфики фехтования, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Структура системы многолетней подготовки

Таблица 1

Этап подготовки		Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество обучающихся в группе	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час)
Начальная подготовка	до 1 года	1 год	8	не менее 15	6
	свыше 1 года	2 год	9	не менее 14	9
		3 год	10	не менее 14	9
Тренировочный (этап спортивной специализации)	начальная специализация	1 год	11	нет режима наполнения	12
		2 год	12		12
	углубленная специализация	3 год	13	8-12	18
		4 год	14	8-12	18
		5 год	15	8-12	18
Совершенствование спортивного мастерства		весь период	17	4-6	24

Перевод обучающихся с этапа на этап осуществляется по итогам сдачи контрольно переводных нормативов. Прием на этап совершенствования спортивного мастерства не проводится, заканчивают обучение дети, переведенные с тренировочного этапа.

2. Учебный план

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий, отражает соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему (в зависимости от этапа и периода подготовки), (таблица 2):

- объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся составляет от 78% до 88% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по фехтованию;
- теоретическая подготовка в объеме 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта (фехтование) в объеме свыше 45%;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме 15% от общего объема учебного плана;

В учебном плане выделено время на инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия, контрольно-переводные испытания, медицинское обследование, а также предусмотрена возможность участия обучающихся в официальных спортивных соревнованиях межрегионального, российского и международного уровней, проводимых на территории Российской Федерации (в том числе совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями).

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальной подготовки			Тренировочный						ССМ
		до 1 года	свыше 1 года		начальная специализация		углубленная специализация			весь период	
		1год	2 год	3год	1год	2 год	3год	4год	5год		
1.	Общая и специальная физическая подготовка	69	104	104	138	138	207	207	207	276	
2.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	41	62	62	82	82	124	124	124	165	
3.	Теоретическая подготовка	27	41	41	55	55	82	82	82	110	
4.	Освоение других видов спорта и подвижных игр	27	41	41	55	55	82	82	82	110	
5.	Контрольные соревнования	60	100	100	140	140	230	230	230	300	
6.	Инструкторская и судейская практика	28	35	35	40	40	50	50	50	70	
7.	Восстановительные мероприятия	20	27	27	37	37	48	48	48	66	
8.	Контрольно-переводные испытания	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
9.	Медицинское обследование	2	2	2	3	3	3	3	3	4	
Общее количество часов		276	414	414	552	552	828	828	828	1104	

Соотношение средств физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки по годам обучения (%)

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		Начальной подготовки			Тренировочный					ССМ
		до 1 года	свыше 1 года		начальная специализация		углубленная специализация			весь период
		1год	2 год	3год	1год	2 год	3год	4год	5год	
1.	Общая и специальная физическая подготовка	50,4	50,3	50,3	50,2	50,2	50,1	50,1	50,1	50,1
2.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	29,9	30,1	30,1	29,8	29,8	30,0	30,0	30,0	29,9
3.	Теоретическая подготовка	19,7	19,6	19,6	20,0	20,0	19,9	19,9	19,9	20,0

Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировки.

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		Начальной подготовки			Тренировочный					ССМ
		до 1 года	свыше 1 года		начальная специализация		углубленная специализация			весь период
		1год	2 год	3год	1год	2 год	3год	4год	5год	
1.	Количество соревнований	2	3	5	7	7	9	10	10	11
2.	Количество дней соревнований	2	3	5	10	10	13	13	13	15
3.	Количество тренировочных боев	170-200	300-400	600-700	800-1000	1300-1400	1500-1600	1700-1800	1800-2000	2500-3300
4.	Количество соревновательных боев	20-25	25-30	30-40	40-50	70-80	80-90	100-110	150-180	280-350

**Примерные объемы применения основных форм проведения упражнений
в многолетней подготовке юных фехтовальщиков (%)**

Таблица 5

Этап подготовки		Период обучения	Формы проведения упражнений и организация тренировочного процесса				
			Самостоятельная работа, в том числе по индивидуальным планам	Работа на подсобных снарядах	Работа с партнером	Индивидуальный урок	Боевая практика
Начальная подготовка	до 1 года	1 год	10,0	30,0	40,0	10,0	10,0
	свыше 1 года	2 год	10,0	28,0	40,0	11,0	11,0
		3 год	10,0	26,0	40,0	11,0	13,0
Тренировочный (этап спортивной специализации)	начальная специализация	1 год	10,0	15,0	38,0	18,0	19,0
		2 год	10,0	11,0	34,0	22,0	23,0
	углубленная специализация	3 год	10,0	10,0	27,0	26,0	27,0
		4 год	10,0	8,0	24,0	27,0	30,0
		5 год	10,0	8,0	24,0	27,0	30,0
совершенствование спортивного мастерства		весь период	10,0	6,0	21,0	29,0	34,0

**Примерные количественные показатели применения средств тренировки
в многолетней подготовке юных фехтовальщиков**

Таблица 6

Этап подготовки		Период обучения	Количественные показатели применения средств тренировки		
			Индивидуальные уроки	Учебно-тренировочные бои	Бои в соревнованиях
Начальная подготовка	до 1 года	1 год	10-15	170-200	20-25
	свыше 1 года	2 год	15-20	300-400	25-30
		3 год	20-35	600-700	30-40
Тренировочный (этап спортивной специализации)	начальная специализация	1 год	35-40	800-1000	40-50
		2 год	45-55	1300-1400	70-80
	углубленная специализация	3 год	55-70	1500-1600	80-90
		4 год	70-80	1700-1800	100-110
		5 год	80-90	1800-2000	150-180
совершенствование спортивного мастерства		весь период	90-110	2500-3300	280-350

3. Методическая часть

Освоение Программы предусматривает приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в *предметных областях*:

1. *В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития фехтования;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

(правила фехтования, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по фехтованию; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях фехтованием.

2. *В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий фехтованием;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);

3. *В области избранного вида спорта (фехтование)*

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики фехтования;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по фехтованию.

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в фехтовании средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий в фехтовании;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, отрицательно воздействующие на психологическое состояние;
- умение контролировать внимание в ходе поединка.

Изучение спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявления двигательных и психических качеств, которые требуются от обучающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, ибо ведут бои по одним и тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитная экипировка, включая размеры и вес клинков.

Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению многих разделов фехтования. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения юных фехтовальщиков необходимо разделить его на возрастные ступени, в том числе первые две – на части в случае раннего начала регулярных занятий (7-10 лет).

Оценивая распределение средств фехтования по годам обучения, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана и

успешно апробирована с обучающимися всех возрастов, включая и взрослых. Ощутимая разница лишь в том, что начавшие заниматься позже, а также имеющие большой двигательный опыт, осваивают фехтование обычно в гораздо более короткие сроки. При этом они «пропускают» упрощенные разновидности действий, необходимых при обучении детей.

Программный материал по возрастным этапам тренировки

I. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (фехтование)

1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (до 1 года)

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями.

В практике организации обучения фехтованию детей 8-10 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы обучающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требуют проявления внимания, которое дети 8-10 лет могут удерживать не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимания между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

Фехтовальная тренировка ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объемам повторений.

Специальные термины

Шпага, сабля.

Клинок, рукоятка, гарда, гайка.

Острие клинка, лезвие клинка.

Боевая стойка.

Шаг вперед, назад.

Выпад (полувывпад), закрывание назад.
Показ укола (удара по маске в сабле).
Укол прямо (удар по маске в сабле).
Удары по правому, левому боку в сабле.
Позиция 4-я, 6-я (3-я в сабле),
Перемена позиций.
Соединение 4-е, 6-е (3-е в сабле).
Перемена соединений.
Салют (приветствие)
Дистанция.
Атака, защита.
Перевод.
Батман.
Ответ.
Финт.

Специализированные положения, приемы передвижений

Положение с оружием в строю: команды «Равняйсь», «Смирно»
Салют оружием
Держание оружия.
Боевая стойка.
Шаг вперед, назад. Серия шагов вперед, назад.
Полувывпад с закрыванием назад.
Позиция 6-я (3-я в сабле)
Позиция 4-я
Позиция 5-я (в сабле)
Соединение 6-е (3-е в сабле)
Соединение 4-е
Шаг вперед и полувывпад.

Специализированные движения оружием

Имитация укола прямо из 6-ой (3-ей в сабле) позиции, стоя на месте (ударов саблей по маске, по левому боку и по правому боку).

Имитация укола прямо (ударов саблей) с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола (удара по маске саблей).

Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола (широкие движения саблей в вертикальной плоскости в положении удара по маске).

Круговые движения клинком в верхних позициях.

Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола (удара по маске саблей).

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

Перемены позиций: 6-4, 4-6.

Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.

Укол прямо, стоя на месте (с полувыпадом) из 6-го, 4-го соединения.

Батман прямо из 6-го, 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака - батман прямо из 6-го, 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.

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

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

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

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

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

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

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

ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ

Перемены позиций: 3-4, 4-3, 3-5.

Перемены соединений: из 3-го в 4-е, из 4-го в 3-е.

Удар по маске стоя на месте (с полувыпадом).

Удар по правому (левому) боку стоя на месте (с полувыпадом).

Удар переносом по правому (левому) боку стоя на месте (с полувыпадом).

Атака ударом по маске (по правому, левому боку) с полувыпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Защита 3-я, 4-я без ответа (с ответом ударом по маске).

Защита 3-я, 4-я с выбором и ответом ударом по маске.

Атака ударом по маске и переключением к удару по правому боку с серией шагов вперед и полувыпадом.

Атака ударом по маске и переключением к 4 защите с ответом ударом по маске от встречного удара по левому боку.

Атака – батман в 4-е соединение и удар по маске с полувыпадом (с серией шагов вперед и полувыпадом).

Защита 5-я без ответа.

Атака – удар переносом по левому (правому) боку с выбором, реагируя на сближение партнера и попытку входа в соединение.

2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (свыше 1 года)

Основная направленность тренировки - ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боев.

Специальные термины

Уколы в шпаге: в маску, руку, ногу.
Удар по руке в сабле.
Уколы в наружный и внутренний секторы.
Контрзащита, контрответ.
Рукоятка шпаги «пистолет»
Команды: «К бою», «Готовы?», «Начинайте»
Боевая дорожка.
Линии поля боя: линия начала боя, боковые линии, задняя граница.
Атака правильная.
Ответ правильный.
Атаки обоюдные.
Встречный запаздывающий укол (удар в сабле).
Своевременный укол (удар в сабле).
Аппарат-электрофиксатор.
Электрокуртка.
Личный шнур.

Приемы передвижений

Серия шагов вперед и назад.
Выпад с высоким конечным положением тела и небольшим наклоном туловища вперед.
Полувыпад и закрывание в перед.
Полувыпад и повторный выпад.
Серия шагов вперед (назад) и выпад.
Серия шагов назад, шаг вперед и выпад.
Серия шагов вперед, шаг вперед и выпад.

Тактические компоненты выполнения действий

Выбор момента и принятия решения для начала атаки (в отступлении и сближении шагами)
Закрывание назад после неудавшейся атаки.
Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки (выполнения контратаки).
Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.
Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом (контратаки).

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника.

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

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

Выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника.

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

Нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное (запаздывающее) нападение (в сабле)

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

Укол прямо в туловище из 6-го, 4-го нейтрального соединения (сохранять соединение при нанесении укола).

Перевод во внутренний (наружный) сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го (4-го) нейтрального соединения.

Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го (4-го) нейтрального соединения.

Укол прямо в руку из 6-го (4-го) соединения.

Атака уколом прямо в руку сверху с выпадом из 6-го (4-го) соединения.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения (в наружный сектор из 4-го соединения) и укол в руку.

Защита 4-я (6-я) с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения (переводов в наружный сектор из 4-го соединения) и укол в туловище с выпадом.

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

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

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

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

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

Контратака уколом в руку сверху с шагом назад.

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

ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ

Атака ударом по маске (левому, правому боку) с шагом вперед и выпадом. Защиты 5-я (3-я и 4-я с выбором) и ответ ударом по маске.

Атака с серией финтов и ударом в открывающийся правый или левый бок.

Атака с серией шагов вперед и выпадом – финт ударом по маске (левому боку) и ударом по правому боку.

Атака – батман в 4-е соединение и удар по маске с шагом вперед и выпадом.

Ложная атака с выпадом ударом по маске, защита 3-я или 4-я с выбором, закрываясь назад, и ответ ударом по маске.

Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.

Атака с серией шагов вперед и выпадом – серия финтов и удар в открывающийся (открытый) правый или левый бок.

Комбинация действий – ложная атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом и переключением – повторная атака ударом по маске.

Комбинация действий – ложная атака ударом по маске и повторная атака ударом по маске на отступающего противника.

Атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку.

Атака ударом по маске и переключением – 3-я или 4-я защита с ответом ударом по маске.

Тактические знания

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

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

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

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

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснования требований к сохранению определенной дистанции между участниками боя, а также и до партнера о время выполнения упражнений. Осваиваются тактические установки на применение:

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

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

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

Среди тактических сюжетов подчеркивается доступность атак с выпадом в случаях возникновения короткой дистанции, а с дальней дистанции – атак с шагом вперед и выпадом или даже с серией шагов вперед и выпадом.

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

- совершить простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;
- атаковать с финтом (финтами) защищающегося противника;
- применить защиту против простой атаки противника;
- контратаковать противника, атакующего с финтами (с длинной фазой сближения).

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

- атак уколом прямо и атак переводом;

- атак с финтом в открытый сектор и переводом в открываемый сектор;
- атак с батманом и уколom прямо (переводом).

В свою очередь, фехтовальщикам на шпагах и саблях необходима конкретизация сектора атак (контратак) для их завершения в туловище (маску в сабле) или в вооруженную руку.

Тактические качества

Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием.

Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и не интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении.

Затем дети пытаются предвидеть свое будущее, не задумываясь об усилиях, необходимых для достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей может служить определенным стимулом для проявления активности в занятиях спортом.

Тренеры должны учитывать формирующиеся взаимоотношения детей, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемарин), постоянно используя соревновательные упражнения и игры. Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать и поочередно поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и тем самым приобретают уверенность в себе.

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

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетаются с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей.

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

3. ЭТАП ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (начальной специализации, до 2 лет)

Основная направленность тренировки – стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

В первые два года (11-12 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций. Затем в течение двух лет (13-14 лет) осваиваются базовые действия, и проводится адаптация обучающихся к условиям соревнований.

Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики.

На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди обучающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Вместе с тем в возрасте 12-14 лет начинается пубертатный период у обучающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющие протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также у 13-14-летних детей снижение показателей точности нанесения уколов или ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

В возрасте 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с формированием свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Отмечено, что уже с 11 лет подростки способны совершать волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поэтому поощряемые тренером волевые усилия детей ускоряют освоение приемом и улучшают общие результаты тренировок.

Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 11-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в

условиях определенного интереса или увлеченности. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны и упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание и развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет.

Специальные термины

Атака действительная.
Атака ложная.
Атака повторная.
Действие подготавливающее.
Контратака.
Маневрирование.
Разведка, маскировка, вызов.
Дистанция (дальняя, средняя, ближняя).
Фехтовальный темп.
Атака простая.
Атака с действием на оружие.
Атака с финтом (серией финтов в сабле)
Действие обусловленное.
Действие с выбором.
Двойной перевод.
Удвоенный перевод.
«Стрела» («флеш»)
Скрестный шаг вперед, назад.
Соединение нейтральное.
Владеть соединением.
Защита прямая.
Защита круговая.
Поражаемая поверхность.
Повторный укол на задержанный ответ.
Тактическая правота, право атаки, право ответа.

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

Атака – батман прямой в верхнее соединение и укол прямо. Выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола.

Атака – батман круговой в верхнее соединение и укол прямо (переводом).
Выполняется из верхнего соединения.

Защита прямая 4-я, (6-я) с шагом назад и ответ уколom прямо в туловище с выпадом.

Защита (контрзащита) прямая 4-я, (6-я) и ответ уколom в руку сверху.

Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответ уколom прямо в руку сверху.

Атаки уколom прямо в руку сверху из верхних позиций.

Атака переводом из 4-го (6-го) соединения уколom в руку сверху с оппозицией.

Защита 6-я круговая и ответ уколom прямо в туловище.

Контратака с шагом назад уколom в руку сверху с оппозицией.

Повторная контратака переводом. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколom в туловище. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

Атака с выпадом уколom прямо в руку сверху. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.

Повторная атака уколom прямо в руку сверху.

Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника.

Атака – прямой батман в верхние соединения и укол в руку (туловище) прямо. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.

Атака с выпадом (шагом и выпадом) удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.

Повторная атака в нижний сектор туловища.

Повторная атака переводом в туловище.

Атаки на подготовку:

-уколom в руку сверху;

-уколom прямо (переводом) в туловище.

Контратаки:

-переводом в руку в наружный (внутренний) сектор,

-уколom в руку снизу.

Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.

Атака второго намерения уколom прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го (6-го) соединения, затем ремиз уколom прямо (переводом).

Атаки двойным переводом из верхних соединений.

Атаки с круговым батманом и уколom прямо из верхних соединений.

Комбинация действий: ложная контратака уколom прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.

ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ

Простая атака со скачком и выпадом ударом по руке в наружный сектор (внутренний) сектор.

Простая атака ударом по маске. Выполняется с комбинацией передвижений – серия шагов вперед и выпад (шаг вперед и выпад + выпад).

Атака с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому и левому боку. Выполняется с комбинацией передвижений – серия шагов вперед и выпад (скачок и выпад + выпад).

Защиты (контрзащиты) верхние с выбором и шагом назад с ответом ударом по маске.

Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.

Повторная атака ударом по маске (левому боку) и переключением – удар по правому боку.

Повторная атака ударом по правому боку и переключением – удар по левому боку.

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

Атаки с переключением:

-от удара по маске (левому боку) к удару по правому боку;

-от удара по правому боку к удару по левому боку;

-от удара по маске к верхней защите и ответу ударом по маске.

Контрзащиты верхние с выбором и контрответ ударом по маске.

Контратаки с переключением:

-от верхней защиты к удару по маске (из 3-ей позиции);

-от защиты к удару по руке в наружный сектор (из положения с опущенным оружием).

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске.

Повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по маске.

Атака - батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку.

Ремиз прямо (переносом) ударом по руке в наружный сектор.

Тактические умения

Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.

Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.

Преднамеренно защищаться от простых атак в определенный сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы.

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки.

Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор (серией финтов в сабле).

Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.

Применять верхние прямые защиты с выбором.

Преднамеренно применять простые атаки переводом (переносом) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом (переносом). Используется шаг вперед, перемены соединений, показ укола (удара).

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Используются перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.

Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола (удара).

Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется открытие внутреннего сектора.

Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты (3-й в сабле) и нанесения контрответа. Используется простая атака во внутренний сектор (удар по правому боку в сабле).

Переключаться:

- от атаки (ответа) к применению контрзащиты и контрответа;
- от применения одной защиты к другой для применения ответа;
- от отступления к простой атаке;
- от простой атаки к простой повторной атаке;
- от удара по маске к удару по правому боку (в сабле).

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ укола (удара)
- перемену позиции или соединения;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак;
- от ответов в определенный сектор;
- от контратак, выполняемых на месте.

Преднамеренно контратаковать:

- переводом (переносом) атаки с батманом в определенное соединение;
- атаки с финтами излишней продолжительности.

Преднамеренно опережать ремизом излишние длинные и продолжительные ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
- применением вызова со сближением и верхней защиты с ответом.

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

- ложной простой атакой в определенный сектор;
- ложной атакой с прямым батманом.

Разведывать длину и быстроту отступления и сближения для применения повторной атаки и атаки на подготовку.

Разведывать длину и сектор завершения атаки для применения защиты с ответом (контратаки), выполняется с отступлением и ложной защитой.

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

Маскировать атаки на подготовку длинным отступлением и ложной защитой, ложной контратакой.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты (сочетания двух прямых защит). Выполняется ложной прямой защитой.

Вызывать простые атаки в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Выполняется длинным сближением.

Вызывать контратаки во внутренний сектор (шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

Различать подготавливающие сближения и действительные длинные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом (ударом);
- от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;
- от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.

Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нанесения укола или удара отступающему противнику.

Обязательная информация и навыки

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов). Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду (в шпаге), уколом или ударом в поражаемую поверхность.

Подключать электрокуртку и маску к кабелю (в сабле)

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к старшему судье.

Своевременно и точно выполнять команды судьи.

Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки, упражнений на мишенях и тренажерах.

Самостоятельно проводить:

- разминку на тренировках;
- упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приемов и комбинаций передвижений.

Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли судьи.

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

- типовые системы проведения соревнований;
- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;
- права участника соревнований;
- обязанности участника соревнований.

4. ЭТАП ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (углубленной специализации, свыше 2 лет)

Основная направленность тренировки – освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

Специальные термины

Поражаемая (непоражаемая) поверхность.
 Скачок.
 Сектора нанесения уколов (ударов),
 Части клинка: сильная, средняя, слабая.
 Атака на подготовку.
 Атака после отступления на атаку противника.
 Укол из положения «Оружие в линии».
 Атака с задержкой (с пропуском темпа).
 Захват.
 Боевая схватка.
 Игра оружием.
 Имитация нападений и защит.
 Ремиз.
 Защита полукруговая.
 Батман (захват) полукруговой.
 Тройной перевод.

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

Позиции 7-я и 8-я.
 Соединения 7-е и 8-е.

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

Атаки:

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

- батман в 7-е соединений и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище.

Защиты:

- прямые нижние (8-я и 7-я) и ответ укол прямо в туловище;
- полукруговые верхние (4-я и 6-я) и ответ укол прямо (переводом) в

руку;

- круговые верхние (6-я, 4-я) и ответ укол прямо в туловище.

Комбинации прямых защит:

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

Контрзащиты:

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

Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки:

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

Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Повторные атаки:

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

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

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

Атаки второго намерения, завершаемые:

- ремизом прямо в руку;
- защитой и ответом от контратаки укол сверху;
- контрзащитой верхней (4-й, 6-й) и контрответом прямо в туловище.

Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:

- укол прямо в руку во внутренний сектор;
- переводом в наружный сектор.

ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ

Позиция 2-я.

Соединение 2-е.

Перемены нижних и верхних позиций и соединений в передвижении шагами вперед и назад.

Простые атаки:

- ударом по руке сверху во внутренний сектор;
- переносом ударом по руке во внутренний (наружный) сектор.

Атаки:

- батман в 4-е соединение и удар по правому (левому) боку;
- ударом по маске и переключением – удар по правому (левому) боку;
- серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку;
- с финтами по правому и левому боку и ударом по правому боку;
- с финтами по левому и правому боку и ударом по левому боку.

Защиты 3-я, 4-я, 5-я с выбором и ответ ударом по маске.

Верхние защиты от контратак после сближения и ответ ударом по маске.

Контрзащиты 3-я и 4-я с выбором и шагами назад.

Ответы:

- ударом по руке сверху;
- переносом ударом по правому боку из 4-й защиты;
- ударом по левому боку из 3-й (5-й) защиты.

Контратаки:

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

Ремиз ударом по руке в наружный сектор после атаки (контратаки) ударом по правому боку.

Повторные атаки:

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

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

- финт ударом по маске и уда по правому боку;
- финт ударом по правому боку и удар по левому боку.

Атаки на подготовку с выпадом ударом по маске.

Атака второго намерения, завершаемая:

- повторной атакой ударом по правому (левому) боку;
- атакой с финтом ударом по маске и ударом по правому (левому) боку;
- контратакой ударом по руке в наружный сектор;
- верхней защитой с выбором от контратаки и ответ ударом по маске.

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

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

Тактические умения

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- перемену позиции, вход в соединение;

- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего определенной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;
- от простых ответов и контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать:

- атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;
- атаки с финтами излишней продолжительности;
- излишне длинные атаки.

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

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

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;
- применением вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом (переносом в сабле). Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола (удара).

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа. Используется перемена позиции, замедленное сближение и отступление, перемена соединения.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом. Используется подготавливающее нападение в определенный сектор или атака с батманом (захватом).

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку.

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки. Используются отступление и ложная защита.

Вызывать простые ответы во внутренний сектор (в сабле по правому боку) для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа.

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

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

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (шпага) и ударом по руке снаружи (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

Маскировать:

- защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;
- защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;
- атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;
- атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
- атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара.

Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом;
- от защиты к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске – в сабле);
- от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;
- от контратаки к применению защиты и ответа;
- от защиты к простой атаке.

Предвосхищать:

- длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;
- момент выполнения защит;
- длину подготавливающих сближений оружием.

Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применением подготавливающий действий оружием.

Вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка.

5. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Основная направленность тренировки – расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения.

Коррекция тактических моделей ведения боя

Основные педагогические усилия тренера направляются на специализирование психофизиологических функций, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Кроме того, точнее предвосхищается время и расстояние до движущегося клинка противника и дистанция в поединке.

Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических намерений.

Имеет место некоторый прогресс в формировании психического качества, и в частности эмоциональной устойчивости и выдержки. Однако уровни их проявлений в большей мере основаны на индивидуальных свойствах личности.

В возрасте 15-17 лет начинает формироваться индивидуальный стиль ведения поединков, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения.

Следовательно, освоение средств фехтования, составляющих их основу, должно быть усилено дальнейшим специализированием двигательных и психических качеств, формированием тактических умений.

Уровень быстроты движений у подростков 15-17 лет практически постоянно повышается. Таким образом, создаются благоприятные возможности для систематического и эффективного использования упражнений на проявление динамической силы.

Повышение показателей ловкости также является весьма важным, ибо быстрое применение комбинаций действий у фехтовальщиков 15-17 лет лимитируется проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость обучающихся.

Особенность содержания физической подготовки фехтовальщиков этого возраста является специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений. Повышаются требования к показателям быстроты их выполнения и ловкости при координировании разнонаправленных движений.

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

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

Позиция 2-я, 1-я.

Соединение 2-е, 1-е.

Атаки простые:

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

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

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

Атаки с действием на оружие из верхних позиций:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо в туловище с оппозицией;
- батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и перевод в руку сверху;
- батман (захват) в 7-е (8-е) соединение и укол прямо в руку снизу;
- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо (перевод) в туловище;
- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.

Повторные атаки:

- батман (захват) в 6-е соединение и укол прямо в туловище;
- двойной перевод из 4-го (6-го) соединения уколom в руку (туловище):
- уколom в руку углом вниз.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху;
- двойной перевод в руку сверху во внутренний или наружный сектор.

Атаки на подготовку:

- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и укол в руку снизу;
- перевод «стрелой» с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Атаки второго намерения, завершаемые:

- прямой контрзащитой 4-й (6-й) и контрответом прямо;
- повторной атакой двойным переводом в туловище;
- повторной атакой уколom с углом в руку снизу;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой защитой 4-й (6-й) с ответом прямо;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;
- ремизом в руку сверху;
- уколom в бедро или голень из 7-й, 8-й защит в ближнем бою.

Контратаки:

- переводом в руку снизу из 6-го (4-го) соединения;
- с уклонением вниз и уколom в туловище;
- уколom в маску с отведением назад впереди стоящей ноги;
- уколom прямо в руку снизу из 8-й (7-й, 2-й) позиции;
- переводом в руку снизу из 6-го 9 4-го) соединений;
- уколom в руку сверху в наружный сектор из 2-го соединения;
- уколom в руку сверху с углом из 6-й позиции;
- уколom прямо со сближением с оппозицией в (4ю, 6-ю);
- уколom в туловище с уклонением вниз.

Прямые защиты 2-я (1-я).

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

Комбинации защит:

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

Ответы:

- прямо из 2-й (1-й) защиты;
- переводом в верхний сектор из 2-й (8-й) защиты;
- укол в бедро из 7-й (8-й) защиты с оппозицией.

Контратаки прямые верхние (круговые) и контратаки укол прямо (переводом) в туловище.

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

Ремизы:

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

ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ

Позиция 2-я, 1-я.

Соединение 2-е, 1-е.

Простые атаки:

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

Атаки с финтами:

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

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

Атаки с действием на оружие:

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

Комбинированные атаки:

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

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

Повторные атаки:

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

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

Атаки на подготовку:

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

Атаки второго намерения, завершаемые;

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

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

Комбинации прямых защит:

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

Круговая 4-я защита.

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

Комбинация действий:

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

Контрзащиты верхние с выбором от ответов и контрответов.

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

Ремизы:

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

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

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

Контратаки переносом:

- ударом по маске;
- ударом по правому боку;

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

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

Тактические умения

Маневрировать:

- изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;
- изменяя положения оружия.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину и быстроту сближения;
- сектор нанесения укола или удара.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

- длину отступления и сближения;
- использование защиты или уклонения.

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- стороны для уклонения и оппозиции.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками с оппозицией;
- атаками с действием на оружие;
- повторными атаками.

Разведывать:

- настроенность противника к применению защит, контратак, в определенный сектор;
- намерения противника к применению круговых защит.

Маскировать:

- намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;
- простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;
- применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;
- атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;
- разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенный сектор.

Вызывать:

- атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемпе;
- атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвиганием клинка вперед в боевой стойке;
- атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;

- контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами;
- контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях оружием.

Различать простые атаки и атаки с финтами противника, чтобы парировать простые атаки и опережать атаки с финтами.

Переключаться:

- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- от контратаки к атаке;
- от атаки к контратаке;
- от атаки к повторной атаке;
- от контратаки к защите и ответу;
- от атаки к ремизу.

Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи движениями оружия.

Вести выжидательный бой. Инициатива противника разрушается преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибок при подготовке атак.

Вести скоротечный бой. Используются ложные действия на оружие для подавления инициативы противника и завоевания поля боя.

Вести скоротечный бой. Используются средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

II. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Проявление двигательных способностей, требуемых для овладения фехтованием, рассматривается в совокупности с системой упражнений, направленных на совершенствование силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Повышение их уровня обеспечивается средствами общей и специальной направленности, необходимость взаимосвязанного применения которых вытекает из объективных закономерностей, определяющих зависимость спортивных достижений от двигательной подготовленности спортсмена. Такое положение, в частности, реализуется на основе взаимодействия систем, органов и функций организма, а также различных двигательных навыков и умений.

Физическая подготовка фехтовальщика должна способствовать мобилизации функциональных возможностей организма и формированию двигательных навыков, составляющих основу выполнения приемов и действий в поединке. При этом содержание занятий должно охватывать довольно широкий круг разновидностей передвижений.

Формирование важных для фехтования двигательных свойств достигается использованием средств физической подготовки, ориентированных на предельную степень их совершенствования. При этом в процессе физической подготовки обучающихся закладывается вся совокупность двигательных средств, а специализации двигательных качеств служат упражнения, воспроизводящие

элементы, отдельные приемы и комбинации приемов, адекватные действиям в соревнованиях. Следовательно, для тренировки фехтовальщиков пригодны выполненные в полном соответствии с правилами данного вида единоборства специально-подготовительные упражнения, обеспечивающие направленное и дифференцированное воздействие на необходимые качества и навыки.

Главная задача использования средств физической подготовки в годичном цикле – обрести и сохранить спортивную форму, позволяющую добиться высоких спортивных результатов.

Развитие и совершенствование двигательных качеств на различных этапах многолетней подготовки юных фехтовальщиков

Развитие и совершенствование физической подготовки юных фехтовальщиков предполагает решение ряда задач, важное место среди которых отводится укреплению здоровья, созданию основ для успешного овладения типовым составом технико-тактических средств, адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам, достижения высокого уровня тренированности.

На этапе начальной подготовки почти все учебное время отводится игровым формам физических упражнений, способствующих совершенствованию двигательных свойств, укреплению здоровья и повышению функциональных возможностей обучающихся.

Специальная подготовка в этом возрасте ограничивается освоением технико-тактической сущности основных положений и передвижений, а объемы нагрузок невелики.

Учебный процесс на этапе начальной специализации направлен на возможно более быстрое овладение технико-тактическими компонентами ведения боя в соответствии с особенностями соревновательной деятельности. Поэтому совершенствование физической подготовленности направлено, прежде всего, на повышение функциональных возможностей, определяющих дальнейшее наращивание темпов и качеств освоения техники и тактики ведения поединков.

В ДЮСШ данный этап подготовки проходят обычно мальчики и девочки 10-13 лет. Тренировочный процесс направлен на совершенствование таких двигательных качеств, как быстрота, динамическая сила (прыгучесть) и гибкость, сила мышц кистей рук, особенно у девочек. Не менее важно использовать упражнения, совершенствующие координационные способности (ловкость). По мере овладения приемами со сложной двигательной структурой, успешная реализация которых в поединке возможна при выполнении их с высокой скоростью, повышаются требования к двигательной координации. В свою очередь, совершенствуя на данном этапе подготовки быстроту, следует выделять одно из ее проявлений – максимальный темп движений.

Этап углубленной тренировки характерен систематическим повышением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, влиянием специальных упражнений на совершенствование двигательных качеств, установками на

оптимизацию состава ведения поединков в условиях полисоревновательного построения годовых циклов.

В этом возрасте (14-16 лет) лучшие фехтовальщики уже участвуют во всероссийских юношеских соревнованиях, а также международных первенствах (среди кадетов).

Физическая подготовка на этом этапе помимо общих ее задач направлена на сглаживание последствий пубертатных влияний на темпы и качество освоения типовых средств фехтования. При этом важно создать уровень функциональной тренированности, обеспечивающей надежную переносимость нагрузок и быстрое восстановление.

В возрасте 15-16 лет активно складывается индивидуальная манера ведения поединка. В связи с этим освоение средств единоборства требует определенного уровня проявлений разновидностей двигательных качеств.

Показатели быстроты движений у подростков практически постоянно повышаются, достигая высоких значений, как правило, в 14-15 лет. Таким образом, этот этап у юных фехтовальщиков (особенно его начальная часть) весьма благоприятен для систематического использования упражнений на проявление быстроты и динамической силы.

У 15-16-летних фехтовальщиков, ограниченных определенным уровнем двигательной координации, совершенствование ловкости представляется весьма важным для овладения скоростным применением многотемповых действий. Кроме того, постепенно находит свою практическую реализацию направленность на совершенствование функциональных возможностей, специальной выносливости.

Отличительная особенность физической подготовки на данном этапе – специализация двигательных качеств за счет значительно возрастающих объемов упражнений, составленных из приемов фехтования, повышение ее уровня в большей мере за счет показателей быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и выносливости.

Заключительный этап подготовки юных фехтовальщиков – этап совершенствования спортивного мастерства (17-19 лет). Основное содержание физической подготовки фехтовальщиков этого возраста – дальнейшее развитие ловкости, выносливости и скоростно-силовых качеств. Также ведется работа по поддержанию должного уровня быстроты. Нарращивание ее к 18 годам практически заканчивается. Кроме того, следует иметь в виду, что прыгучесть достигает максимального развития уже к 16-18 годам (у девочек – даже раньше).

Особое внимание на этапе совершенствования спортивного мастерства следует уделять специализации выносливости, т.к. утомление, нарастающее по мере приближения к финальной части соревнований, может вызвать падение двигательной активности, ухудшение точности уколов (ударов) и тем самым стать причиной снижения результативности.

Важнейшим средством физической подготовки юношей и девушек становятся спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, гандбол.

Спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание становятся также средством восстановления психической сферы фехтовальщиков после напряженных и продолжительных тренировок и соревнований.

III. ОСВОЕНИЕ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА И ПОДВИЖНЫХ ИГР

При проведении подвижных игр на этапе начальной подготовки надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, относительную подверженность их организма различным влияниям среды и быструю утомляемость. Большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Поэтому, физическую нагрузку во время подвижных игр необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной.

Функция внимания у обучающихся на этом этапе еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и немногочисленность правил игры обуславливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами.

Дети этого возраста ярче воспринимают и лучше усваивают всего, что видят, слышат, наблюдают. Однако образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действия товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет им успешно усваивать усложненные правила игры, выполнять действия, объясняемые и показываемые тренером.

Правила игры необходимо излагать кратко, поскольку обучающиеся стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание быстрее начать игру. Можно рассказать об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствуют творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда обучающиеся невнимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Примерные подвижные игры на этапе начальной подготовки

- «Кто подходил?»
- «Космонавты»
- «Караси и щука»
- «Белые медведи»
- «Совушка»
- «Два Мороза»
- «Волки во рву»
- «Мяч на полу»
- «Передача мячей в колоннах»
- «Гуси-лебеди»
- «Команда быстроногих»
- «Эстафета зверей»
- «Вызов номеров»
- «Лиса и куры»
- «Сети»
- «Кто дальше бросит?»
- «Метко в цель»
- «Шишки, желуди, орехи»
- «Альпинисты»
- «Прыжки по полоскам»
- «Кто обгонит?»
- «Попади в мяч»

На тренировочном этапе подвижные игры становятся более сложными, в них присутствуют непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию обучающихся.

В процессе занятий подвижными играми обучающиеся осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия. Игры становятся более продолжительными по времени. Иногда играющие довольно долго находятся в постоянном движении, что способствует развитию выносливости.

Дети 10-12-летнего возраста начинают мыслить более критично и отвлеченно, у них развивается способность к абстрактному мышлению, все это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре. Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель – борьба за победу своей команды.

Подвижные игры детей этого возраста по характеру действий и видам движений разнообразны. Преимущественно это игры с бегом наперегонки, с прыжками через неподвижные и движущиеся препятствия, бросанием, ловлей и метанием мяча и мелких предметов на дальность, в неподвижные и подвижные цели. Становится возможным сочетание в играх нескольких видов движений (например, метание во время бега, перебрасывание и ловля мяча с прыжками и дополнительными движениями туловища, бег с прыжками через препятствия, эстафеты с несложными препятствиями).

Для подростков 13-14 лет основное место занимают игры с характерным соревновательным началом. Можно использовать подвижные игры с длительным бегом, с сопротивлением и борьбой, игры на выносливость. Необходимо избегать лишь слишком высоких нагрузок, острых перенапряжений и перетренировки, отрицательно сказывающихся на деятельности сердечнососудистой системы.

Обучающиеся с интересом участвуют в соревнованиях по подвижным играм. Их можно проводить в виде эстафет с преодолением полосы препятствий, с борьбой, метанием, прыжками, лазаньем и перелезанием.

Примерные подвижные игры на тренировочном этапе

- «Часовые и разведчики»
- «Охотники и утки»
- «Эстафета с лазаньем и перелезанием»
- «Эстафета с элементами равновесия»
- «Эстафета на полосе препятствий»
- «Тяни в круг»
- «Перетягивание через черту»
- «Сильные и ловкие»
- «Петушинный бой»
- «Вызов»
- «Наступление»
- «Бег за флажками»
- «Перебежка с выручкой»
- «По ракетам!»
- «Украденное знамя»
- «Погоня»
- «Старт после броска»
- «Встречная эстафета с бегом»
- «День и ночь»
- «Удочка» (простая и командная)
- «Веревочка под ногами»
- «Прыгуны и пятнашки»
- «Снайперы»
- «Защищай товарища»

- «Перестрелка»
- «Ловкие и меткие»
- «Слон»
- «Перетягивание каната»
- «Подвижная цель»
- «Кто сильнее?»
- «Колесо»
- «Бег командами»
- «Сумей догнать»
- «Кто быстрее?»
- «Челнок»
- «Эстафета с палками и прыжками»
- «Эстафета с чехардой»
- «Двумя мячами через сетку»
- «Шагай вперед»
- «Мяч среднему»
- «Мяч капитану»

На этапе совершенствования спортивного мастерства подвижные игры в основном используются для повышения общей и специальной физической подготовки обучающихся. Вполне доступными и интересными для них становятся усложненные по взаимоотношениям участников подвижные игры, построенные на выполнении приемов и действий, значительных по трудности.

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития и совершенствование двигательных способностей обучающихся. Вполне возможно проводить игры с многократно повторяющимися активными действиями участников в течение довольно длительного времени. При этом необходимо учитывать, что физические возможности девушек в игровых действиях, требующих проявления силы, скорости, координации движений и выносливости, меньше, чем у юношей.

Примерные подвижные игры на этапе
совершенствования спортивного мастерства

- «Пятнадцать передач»
- «Перехват мяча»
- «Рывок за мячом»
- «Подвижный ринг»
- «Бег пингвинов»
- «Карусели»
- «Наперегонки с мячом»

- «Нападают пятерки»
- «По наземной мишени»
- «Перестрелбол»
- «Волейбол с выбыванием»
- «Пробей стенку»
- «Ногой и головой через сетку»

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Обучающиеся во время тренировочных занятий по фехтованию обязаны:

- строго выполнять указания тренера-преподавателя при работе с оружием;
- при получении фехтовального инвентаря постоянно следить за его исправностью;
- при поломке или повреждении фехтовального инвентаря прекратить тренировку и немедленно поставить в известность тренера-преподавателя;
- во время судейства фехтовальных поединков находиться на безопасном расстоянии от дорожки;
- во время пауз между парными упражнениями или боями (а также после боя) держать оружие наконечником вниз;
- транспортировать оружие только в специальных чехлах;
- расписаться в журнале по ТБ о прослушанном инструктаже.

Обучающимся запрещается:

- пользоваться неисправным и несоответствующим правилам техники безопасности фехтовальным инвентарем;
- брать оружие без разрешения тренера-преподавателя;
- направлять оружие на партнера, находящегося без маски;
- колоть оружием в стены, пол;
- во избежание порезов применять скользящие движения невооруженной рукой вдоль клинка;
- проводить парные упражнения с оружием и поединки без защитных средств (маска, перчатка, нагрудник);
- наносить грубые удары и уколы оружием;
- передавать оружие посторонним лицам.

Обучающийся, не прошедший инструктаж по технике безопасности, не допускается к учебным занятиям с оружием.

4. Система контроля и зачетные требования
Нормативы для зачисления в группы тренировочного этап.

Таблица 7

Виды подготовки и контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
- высота выпрыгивания (см)	25,0	22,0
- прыжок в длину с места (м)	1,7	1,6
- тройной прыжок с места (м)	5,4	5,1
- кистевая динамометрия (кг)	25,4	18,8
- бег 20м (с)	4,2	4,3
- челночный бег 4 х 15 (с)	16,0	17,0
- челночный бег 4 х 5 (с)	9,0	9,2
- челночный бег в течение 1 мин на отрезке 20м (количество раз)	10,0	10,0
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
- передвижения шагами вперед 15м в боевой стойке (с)	5,4	5,7
- передвижения шагами назад 15м в боевой стойке (с)	6,2	6,3
- атака уколom в мишень с выпадом (с)	0,8	0,8
- атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,3	1,3
- атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)	2,5	2,5
- атака уколom в мишень с дистанции 4м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок и выпад в течение 1мн (количество раз)	14,0	13,0
Квалификационный норматив	Выполнить норматив I юношеского разряда	

**Нормативы для зачисления на этап
совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 8

Виды подготовки и контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
- высота выпрыгивания (см)	35,0	29,0
- прыжок в длину с места (м)	2,2	1,8
- тройной прыжок с места (м)	6,4	5,5
- кистевая динамометрия (кг)	38,0	32,0
- бег 20м (с)	3,8	3,9
- челночный бег 4 х 15 (с)	13,4	14,5
- челночный бег 4 х 5 (с)	8,0	8,4
- челночный бег в течение 1 мин на отрезке 20м (количество раз)	11,0	11,0
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
- передвижения шагами вперед 15м в боевой стойке (с)	4,4	4,9
- передвижения шагами назад 15м в боевой стойке (с)	5,4	5,5
- атака уколom в мишень с выпадом (с)	0,6	0,7
- атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,1	1,2
- атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)	1,8	2,0
- атака уколom в мишень с дистанции 4м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок и выпад в течение 1мн (количество раз)	15,0	14,0
Квалификационный норматив	Подтвердить норматив I взрослого разряда	

5. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

- "Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике"**, Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер, 1995.
- **"Физическая подготовка юных фехтовальщиков"**, учебное пособие Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, 1996.
- "Спортивное фехтование"** учебник для ВУЗов под редакцией Д.А. Тышлера, 1997.
- **"Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка"**, Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер, 1998.
- "Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (Теория и методика)"**, Ю.М. Бычков, 1998.
- «Определение одаренностей и поиск талантов в спорте»**, Селуянов В.Н., Шестаков М.П., 2000.
- "Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований"**, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Ю.М. Бычков, Г.Д. Тышлер, В.Я. Базаревич, 2001.
- **"Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков"**, учебное пособие Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, 2002
- "Тренировка фехтовальщиков на шпагах"**, Ю.Т. Смоляков, Д.А. Тышлер. 2004.
- "Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва"**, Ю.М. Бычков, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, 2004.
- «Фехтование»**, краткая спортивная энциклопедия, Штейнбах В.Л., 2005.
- «Фехтование. От новичка до чемпиона»** Д.А. Тышлер и Г.Д. Тышлер, 2007.
- "Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка."**, Д.А. Тышлер и Г.Д. Тышлер, 2007.
- **«Обучение фехтованию»** учебное пособие для ВУЗов, Б.В. Турецкий, 2007
- **«Двигательная подготовка фехтовальщиков»**, Тышлер Д. А., Мовшович А. Д., 2007.
- «Правила организации и проведения соревнований по спортивному фехтованию Российской Федерации»**, под общей редакцией Павлова А.И., 2007.
- **«Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка»**, А.Д. Мовшович, 2008
- «Техника передвижений фехтовальщиков в многолетней тренировке и соревнованиях»**, монография. Тышлер Г.Д., 2008.

- "Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения"**, методическое пособие, Д.А. Тышлер и Г.Д. Тышлер, 2010.
- "Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка"**, методическое пособие, Д.А. Тышлер и Л.Г. Рыжкова, 2010.
- «Фехтование»**, энциклопедия, М.С. Ракита, В.Л. Штейнбах, 2011.
- «Научно-методические проблемы спортивного фехтования»**, сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции, под общей редакцией А.И.Павлова, 2012.

Перечень аудиовизуальных средств

- Чемпионат России, Лобня, 15-22 апреля 2014г.
 - Первенство России среди кадетов
 - Кубок России по фехтованию, Смоленск 2013г.
 - Московская сабля, Николай Ковалев
 - Галилео
 - Звон шпаг в Звенигороде
 - Подготовка сборной команды России по фехтованию к Олимпиаде в Лондоне.
 - «Московская сабля», телеканал Russia Today
- Данные материалы размещены на сайте Федерации фехтования России.

Перечень Интернет-ресурсов

- www.rusfencing.ru
- www.fencingfuture.org
- www.fie.org
- www.eurofencing.info
- olimpians.ru