

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

Детско-юношеская спортивная школа
с отделением олимпийского резерва по фехтованию

ПРИНЯТО

«УТВЕРЖДАЮ»

на заседании педагогического совета

Директор МАУ ДО ДД(Ю)Т г. Перми

Н.М. Рослякова

Протокол № 38 от «21» 09 2015г.



«21» сентября 2015г.

***Программа спортивной подготовки
по виду спорта
«Фехтование»***

Срок реализации 11 лет

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

г. Пермь
2015 год.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	21
3. 1. Рекомендации по организации спортивной подготовки	21
3. 2. Требования к организации занятий по фехтованию	25
3. 3. Требования к технике безопасности на занятиях по фехтованию....	26
3. 4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	27
3. 4. 1. Этап начальной подготовки.....	27
3. 4. 2. Этап учебно-тренировочный.....	32
3. 4. 3. Этап спортивного совершенствования.....	41
3. 4. 4. Этап высшего спортивного мастерства.....	53
3. 5. Содержание и направленность теоретической (интеллектуальной) подготовки.....	62
3. 5. 1. Краткое содержание типовых теоретических занятий.....	63
3. 6. Психологическая подготовка.....	76
3. 7. Соревновательная подготовка.....	80
3. 8. Восстановительные мероприятия.....	81
3. 9. Инструкторская и судейская практика.....	82
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	83
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	91

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фехтование - ациклический, сложно координационный вид спортивных единоборств. Процесс подготовки фехтовальщика - это, прежде всего, процесс технико-тактического совершенствования спортсмена, который начинается с юных лет и продолжается до конца его спортивной карьеры.

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.

Фехтование - чрезвычайно зрелищный, эстетичный вид спорта обусловленный ведением боя с помощью спортивного холодного оружия по определенным правилам. В ходе фехтовального поединка спортсмены наносят друг другу уколы и удары оружием и при этом защищаются, чтобы не пропустить укол самому. В фехтовании есть свои приемы разведки, маскировки, маневрирования в атаке и обороне.

В зависимости от используемого оружия, существует три вида фехтовальных дисциплин:

- фехтование на шпагах;
- фехтование на саблях;
- фехтование на рапирах.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с изменением в основном составе боевых действий, и возрастанием требований к подготовке занимающихся фехтованием детей.

Программа для ДЮСШ с отделением олимпийского резерва составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным Законом от 13.01.96 №12-ФЗ, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фехтование (рег. в Минюсте России 19.04.2013 № 28227), типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Министерства РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ.

В программе излагается структура системы многолетней подготовки, состоящая из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;

- этап высшего спортивного мастерства.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся. Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности обучающихся от начала их занятия фехтованием и до уровня высшего спортивного мастерства.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, научные и методические разработки по фехтованию отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва. На основании нормативной части программы в ДЮСШ с отделением олимпийского резерва по фехтованию разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов. Примерный учебный план разработан с учетом режима учебно-тренировочных занятий в неделю для различных учебных групп с расчетом на 52 недели: 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель - для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

В программе отражены все стороны учебно-тренировочного процесса. Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапе начальной подготовки (НП) до 3-х лет, учебно-тренировочном этапе (УТ) до 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) до 3-х лет и этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) - весь период. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

**Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий
в ДЮСШ с отделением олимпийского резерва по фехтованию**

Приложение № 1

№ п.п.	Разделы подготовки	Этапы подготовки								ВСМ	
		НП			УТ		ССМ		Без ограничений		
		До 1 года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До года			Свыше года
			2-й	3-й		3-й	4-й				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	Общая физическая подготовка	60	72	70	80	100	90	120	120	100	
2	Специальная физическая подготовка	40	54	30	60	80	70	70	70	60	
3	Технико-тактическая подготовка	162	260	280	320	478	494	718	854	874	
4	Теоретическая подготовка	14	14	14	18	20	20	24	24	24	
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	8	8	8	
6	Контрольные соревнования	32	64	70	86	146	150	200	220	230	
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	2	4	4	4	
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	52	104	104	104	156	156	
9	Медицинское обследование	Не менее 2 раз в год									
Количество часов в неделю		6	9	9	12	18	18	24	28	32	
Общее количество часов в год		312	468	468	624	936	936	1248	1456	1456	

Нормативная часть программы определяет продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

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

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки
минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в
группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «фехтование»**

Этапы спортивной подготовки	продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе
Начальной подготовки	3	9	12-24
Тренировочный (этап спортивной специализации)	4	11	8-10
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4-6
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	2-4

Программа ДЮСШ с отделением олимпийского резерва по фехтованию содержит соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по фехтованию.

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

№	Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки								
		НП			ЭТ (СС)				ССМ	ВСМ
		До 1 года	Свыше 1 года		Этап начальной специализации (до двух лет)		Этап углубленной специализации (свыше двух лет)			
			1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	Без ограничений
1	Теоретическая подготовка %	5,5	5,0	5,0	3,5	4,5	5,5	6,0	6,5	6,5
2	ОФП %	19,0	17,5	14,0	12,0	10,5	9,0	8,0	6,5	5,0
3	СФП %	11,0	10,5	8,5	9,5	8,5	7,0	5,5	4,5	3,0
4	Контрольные соревнования %	1,5	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0
5	Технико-тактическая подготовка %	63,0	65,0	70,0	72,0	73,0	75,0	77,0	79,0	83,0
6	Инструкторская и судейская практика %	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Медицинское обследование		Не менее 2 раз в год								

В нормативной части программы содержатся минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности по виду спорта «фехтование». Это отражено в приложении № 4.

Виды соревновательной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ССМ	ВСМ
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Контрольные соревнования	8	12	14	16	18	20
Отборочные соревнования	-	-	6	8	10	10
Главные соревнования	-	-	2	2	2	2
Количество дней соревнований (лично-командные)	2-3	2-3	16-20	18-22	24-28	26-32
Количество боев в соревнованиях	24-30	32-40	80-120	120-18-	160-200	180-240

В задачи медицинского обеспечения спортсменов входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям фехтованием, оценка его перспективности функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных занятий, сборов, санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов, профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

Нормативная часть программы содержит медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по фехтованию. С этой целью проводится начальное обследование, углубленное и этапное обследование, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняется кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.

Все поступающие в СДЮСШОР дети представляют справку от врача поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебного диспансера. Один раз в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые шесть месяцев - повторные.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

В основе психофизических требований к лицам, проходящим спортивную подготовку по фехтованию лежат:

- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память, быстрота, глубина и гибкость мышления.
- высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.
- высокий уровень координационных способностей.
- морально - нравственные качества: любовь к фехтованию, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, соратникам, соперникам и судьям.
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.
- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.
- способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Приложение № 5
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта фехтование

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

таблица 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
----------	--------------	----------------------	-----------------------

Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Спортивное оружие (шпага, сабля)	штук	16
2.	Клинки запасные	штук	32
3.	Электронаконечники запасные	штук	32
4.	Дорожка фехтовальная токопроводящая с устройством натяжения	комплект	2
5.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	2
6.	Катушка-сматыватель	штук	8
7.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
8.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
9.	Дорожка (линолеум 2 x 20 м)	штук	1
10.	Зеркало настенное в комплекте с оргстеклом для предохранения от ударов оружием (6 x 2 м)	комплект	1
11.	Доска информационная	штук	2
12.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Технические средства ухода за оборудованием и спортивным инвентарем			
13.	Стеллаж для оружия	штук	2
14.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
15.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
16.	Верстак слесарный с тисками	комплект	1
17.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1
18.	Набор слесарных инструментов	комплект	1
19.	Электродрель	штук	1

20.	Электропаяльник	штук	2
21.	Авометр универсальный	штук	2
22.	Набор сверл	комплект	1
23.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
24.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
25.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
26.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
27.	Канат для лазанья	штук	1
28.	Мат гимнастический	штук	5
29.	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	2
30.	Мяч баскетбольный	штук	1
31.	Мяч волейбольный	штук	1
32.	Мяч теннисный	штук	16
33.	Мяч футбольный	штук	1
34.	Палка гимнастическая	штук	12
35.	Стеллаж для оружия	штук	2
36.	Стенка гимнастическая	штук	4
37.	Скамейка гимнастическая	штук	3
38.	Скакалка гимнастическая	штук	12
39.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12
40.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
41.	Секундомер	штук	4

таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)
1.	Спортивное оружие (шпага, сабля)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Клинки запасные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Электронаконеч- ники запасные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой.

таблица 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Маска фехтовальная	штук	16
2.	Налокотники фехтовальные	пара	16
3.	Перчатки фехтовальные	штук	16
4.	Протектор-бандаж защитный	штук	16
5.	Протектор на грудь защитный для женщин	штук	16
6.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	16
7.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	штук	16
8.	Туфли фехтовальные	пара	16
9.	Электрокуртка для рапиры	штук	16
10.	Электрокуртка для сабли	штук	16
11.	Нагрудник для тренера	штук	2
12.	Гетры белые	пара	16
13.	Чехол для оружия	штук	16

таблица 2

таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)
1.	Маска фехтовальная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
2.	Налокотники фехтовальные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Перчатки фехтовальные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
4.	Протектор- бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Протектор на	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	грудь защитный для женщин		занимающегося								
6.	Протектор на грудь защитный для мужчин	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Костюм фехтовальный (защитные куртка и брюки)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Туфли фехтовальные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Электрокуртка для рапиры	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
10.	Электрокуртка для сабли	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Нагрудник для тренера	штук	на тренера	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Гетры белые	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Чехол для оружия	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

В программе определены примерные объемы индивидуальной спортивной подготовки в многолетней подготовке фехтовальщиков (%)

Приложение № 6

Этапы подготовки	Годы обучения	Индивидуальный урок
Этап начальной подготовки	1-й	5,3
	2-й	8,3
	3-й	11,4
Этап учебно-тренировочный	1-й	18,6
	2-й	21,2
	3-й	24,1
	4-й	27,6
Этап спортивного совершенствования	1-й	29,3
	2-й	30,4
	3-й	32

Структура годичного цикла.

Построение тренировки фехтовальщиков, включающее ее периодизацию в годичном цикле, целесообразно лишь для спортсменов с определившимися предпосылками к высоким достижениям. Для занимающихся фехтованием с 10-11 лет необходимость в периодизации обычно возникает в возрасте 15-16 лет. Однако при редко встречающихся исключениях, возможно, начинать периодизацию и с 14 лет.

Для фехтовальщиков 9-12 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий, преимущественно специализированного содержания, в течение 9-10 месяцев каждого года (сентябрь - май). При этом участие в трех тренировках в неделю (обычно через день) обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года должно быть предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

Содержание недельных циклов не следует изменять под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ технико-тактической подготовки. Вместе с тем в структуре тренировки, особенно во второй половине года, возможно использование боевой практики или средств физической подготовки в течение одного тренировочного занятия в неделю или двухнедельного цикла.

Тренировка 13-14-летних фехтовальщиков строится также без периодизации годичного цикла при возможном увеличении количества

занятий в неделю до 4-х. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или воскресенье. Вместе с тем при возросших нагрузках на специализированных тренировках за счет увеличения сложности упражнений и объемов боев становится необходимым планирование отдыха от занятий за день до официальных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке.

Желательным является двигательное совершенствование юных фехтовальщиков в летнее время (июнь - август), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану.

Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для юных фехтовальщиков, планирующих свое участие в детских и кадетских официальных турнирах года. Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы территориальных и клубных сборных команд. Возникают подобные потребности обычно у квалифицированных юных фехтовальщиков начиная с возраста 15-16 лет при стаже занятий 4-5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;
- формирующий (соревновательный) период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- послесоревновательный (переходный) период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического и двигательного потенциала.

Базовый период (продолжительность сентябрь-январь) может состоять из нескольких этапов:

- общеподготовительного (1,5-2 месяца);
- контрольно-подготовительного (1-1,5 месяца);
- интегральной подготовки (1 месяц);
- предсоревновательного (20-30 дней).

Общеподготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к преимущественному специализированию двигательных и психических качеств фехтовальщиков. Техничко-тактическое совершенствование направляется на улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

Контрольно-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований, в связи с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в

разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компоненты их применения становятся предметом углубленного анализа. В целях адаптации систем организма к нагрузкам в соревнованиях продолжается увеличение объемов и интенсивности боевой практики. Превалирует целенаправленное совершенствование тактических умений по подготовке и применению главных разновидностей действий в поединках, применение упражнений на повышение устойчивости к помехам от действий противника оружием. В условиях централизованной подготовки (на сборе) при построении тренировок (имея в виду, прежде всего чередование нагрузок и отдыха) моделируются режимы деятельности в предстоящих соревнованиях.

Формирующий период (включающий февраль - апрель) состоит из восстановительного (0,5-1 месяц) и соревновательного (2- 2,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является обычно участие в первенствах кадетов и юниоров (чаще всего в конце февраля или начале марта), а для сильнейших спортсменов затем и мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиям.

Соревновательный этап отличается значительной интенсивностью боевой практики и индивидуальных уроков, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки.

Период послесоревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для фехтовальщиков с различным уровнем соревновательных достижений. В частности, юниоры 18-19 лет (как исключение и кадеты 16-17 лет), попавшие в составы различных сборных команд, продолжают в мае - июне специальные тренировки и участвуют в соревнованиях международного календаря. Однако после окончания сезона подготовки к юниорским и кадетским чемпионатам практически всем квалифицированным юниорам обязателен первый восстановительный этап продолжительностью обычно две или три недели. Большинству же юных квалифицированных спортсменов, для которых в апреле - июне не предусматриваются крупные официальные соревнования, целесообразно продолжить технико-тактическое совершенствование, скорректированное по итогам выступлений в серии турниров прошедшего сезона.

В летние месяцы (июнь-август) для всей категории квалифицированных юных фехтовальщиков на первый план выдвигается проблем повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительный этап).

Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым

в них задачам. Исключение составляют лишь первые несколько занятий годового цикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку.

Рациональное распределение соревнований в годовом цикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию, позволяет ускорить адаптацию организма к нагрузкам и повысить уровень технико-тактической подготовленности. Учитывая необходимость участия квалифицированных фехтовальщиков в 15-20 соревнованиях в год, состоящих из 250-300 поединков, ведущее место в тренировке занимают:

- усовершенствование состава действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках;
- специализирование проявлений двигательных и психических свойств спортсменов;
- индивидуализация технико-тактической подготовленности.

Непрерывность повышения уровня техники и тактики, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психической сферы достигается подбором микроциклов перед ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется установкам на успешное выступление. В случае необходимости возможна и коррекция объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

В недельных циклах моделируются условия крупных соревнований с обычной для них двухдневной (личные турниры) или трехдневной (личные и командные чемпионаты) продолжительностью. Средства физической подготовки используются параллельно со специальными упражнениями. Служат они в этом случае преимущественно реабилитационным целям или предупреждению возможных перегрузок психической сферы фехтовальщика.

Графическое изображение годового цикла напоминает холмообразно расположенную спираль, состоящую как бы из повторяющихся недельных циклов, а вершинами графика являются соревнования с высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание недельных циклов при этом лимитируется продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годового цикла.

По своему построению недельные циклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими. Приближение условий тренировки к требованиям соревнований достигается многоярусностью построения занятий с перерывами для восстановления. Важно также изменять интенсивность упражнений и продолжительность частей занятий с непрерывной двигательной активностью. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых действий в уроке или парных упражнениях, которые по своей плотности должны моделировать или превышать требования к участнику соревнований.

Высокая моторная плотность тренировок и серий боев необходима для

повышения недостающего им уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. В свою очередь, перерывы между частями занятий служат улучшению состояния занимающихся.

Высокоинтенсивные серии боев и части индивидуального урока воздействуют в основном на психическую сферу фехтовальщика, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем и надежности их проявлений быстрее достижимы благодаря ударным нагрузкам. Ибо чрезмерная длительность занятий вызывает монотонность и психические перегрузки.

Выделяется три разновидности недельных циклов:

- предсоревновательный;
- соревновательный;
- послесоревновательный.

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение или снижение нагрузки. Так, при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразны большие тренировочные нагрузки, позволяющие поддерживать достигнутую тренированность.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих боев. В свободные дни фехтовальщики успешно используют индивидуальные уроки, самостоятельные и парные упражнения. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулируемую направленность.

Послесоревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др. Таким образом, соревнования являются главным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных фехтовальщиков.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Рекомендации по организации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в ДЮСШ с отделением олимпийского резерва по фехтованию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта «фехтование» привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Приложение № 7

Перечень тренировочных сборов.

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	

1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Порядок формирования групп спортивной подготовки с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «фехтование» определяется локальными актами ДЮСШ с отделением олимпийского резерва по фехтованию.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «фехтование» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки фехтовальщиков;

- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- внедрение оптимального соотношения различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличиваются удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом годового цикла.

Программа по фехтованию предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки фехтовальщиков:

физическая подготовка — общеразвивающие упражнения, способствующие повышению общей дееспособности; специальные упражнения направлены совершенствуют качества, необходимые фехтовальщику: силу, быстроту, ловкость, прыгучесть, выносливость, простую и сложную реакцию, чувство дистанции.

техническая подготовка — овладение навыками выполнения и применения различных фехтовальных действий, умение не только выполнять приемы, но и применять их в условиях соревновательного боя.

тактическая — имеет своей целью поддержать и совершенствовать имеющиеся тактические навыки и умения прививать новые, исправлять стойкие недостатки, расширять и углублять репертуар боевых действий.

теоретическая — лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фехтовании).

психологическая подготовка — базовая (психологическое развитие образование и обучение), к тренировкам (формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам), к соревнованиям (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации).

соревновательная — соревнования, боевая практика, модельные тренировки, прикидки (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений).

3.2. Требования к организации занятий по фехтованию.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных фехтовальных залах. В зале должны быть: электрофиксатор уколов, катушки - сматыватели с проводами и вилками, токопроводящие дорожки, нейтрализующие уколы, нанесенные в пол. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалки, комната для тренеров, оружейная, душевые, туалеты, мастерская. Пол в спортивном зале, соответствующий общепринятым стандартам. Освещение зала должно соответствовать нормам, установленным правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерен над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающимся). Помещение должно быть хорошо проветриваемым, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%. Стены должны быть однотонные, не яркие. Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобна для уборки, которая проводится ежедневно 2 раза.

На тренировках фехтовальщики должны быть в специальной фехтовальной форме: фехтовальная маска, фехтовальный защитный костюм, перчатка, жесткости и бандажи.

Занятия по ОФП и СФП, рекомендуется проводить во весь период учебного года, и в особенности в подготовительный и переходный период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые

упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

3.3. Требования к технике безопасности на занятиях по фехтованию.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Занятия проводятся в строго указанные в расписании дни и часы.
- Приходя на занятия, необходимо иметь спортивную форму и сменную обувь.
- Занятия проводятся только в присутствии тренера-преподавателя.
- Запрещается фехтование без защитной экипировки (маски, набочника, бандажей, фехтовального костюма).
- Категорически запрещается пользоваться спортивным инвентарем без разрешения и наблюдения тренера-преподавателя.
- К занятиям не допускаются лица, не прошедшие медицинский осмотр.
- В начале учебного года тренеры-преподаватели проводят общий инструктаж по ТБ с учащимися всех групп отделения фехтования, о чем делается запись в журнале инструктажа.
- Один в раз квартал тренеру-преподавателю необходимо пройти инструктаж по ТБ, о чем делается запись в журнале инструктаже.

Требования безопасности во время занятий:

- Перед началом занятий, учащимся необходимо построиться (в спортивном зале или на спортивной площадке), в зависимости от погодных условий и задания тренера-преподавателя. Дежурному, доложить тренеру о готовности группы к занятиям.
- Выход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- При проведении учебно-тренировочных занятий категорически запрещается использовать инвентарь не по размеру или в неисправном состоянии.
- Перед выходом на дорожку тренер-преподаватель проводит обязательный инструктаж с учащимися по правилам ведения боя.
- В спортивном зале обязательно иметь аптечку с необходимыми медикаментами для оказания первой медицинской помощи в случае травматических ситуаций.
- Перед выходом за пределы спортивной школы на летние спортивные площадки обязательно проводится инструктаж по правилам дорожного движения и необходимости соблюдать строгую дисциплину.

3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

3.4.1. Группы начальной подготовки Продолжительность обучения – до 1 года Минимальный возраст обучающихся – 9 лет

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст, возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей.

Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого поколения.

Цель первого этапа многолетней подготовки фехтования – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

Задачи начальной подготовки детей первого года обучения:

- набор детей для занятий фехтованием не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выявляются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, ловкие, с хорошей координацией движений, положительной внешней и внутренней мотивацией;

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки с использованием средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев;

- ознакомление и обучение основам выполнения простейших приемов фехтования и специализированных движений;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам фехтования.

В практике организации обучения фехтованию детей 9-10 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения. 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, требует проявления внимания, которое дети 9-10 лет могут удерживать не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимо переключение 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 объему повторений.

Специализированные положения, приемы передвижений.

Держание оружия.

Боевая стойка.

Шаг назад.

Шаг вперед

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад.

Полувывпад.

Закрытие из полувывпада назад.

Позиция 6-я (3-я)

Позиция 4-я.

Соединение 6-е (3-е)

Соединение 4-е.

Салют.

Шаг вперед и полувывпад.

Специализированные движения оружием.

1. Имитация укола (удара) прямо из 6-й (3-й) позиции, стоя на месте.
2. Имитация укола (удара) прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка.
3. Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укол (удара).
4. Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола (удара).
5. Круговые движения клинком в верхних позициях.
6. Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола (удара).

Фехтование на шпагах.

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Перемены соединений из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Укол прямо стоя на месте (с полувывпадом), владея 6-м соединением.

Укол прямо стоя на месте (с полувывпадом), владея 4-м соединением.

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

Атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывпадом.

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

Атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувывпадом.

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

Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувывпадом.

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.
Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувывпадом.
Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.
Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.
Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.
Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.
Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.
Атака – финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувывпадом.
Атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувывпадом.

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 полувывпадом).
Удар по правому (левому) боку стоя на месте (с полувывпадом).
Удар переносом по правому (левому) боку стоя на месте (с полувывпадом).
Атака ударом по маске (по правому, левому боку) с полувывпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувывпадом.
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 полувывпадом.
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 полувывпадом (с серией шагов вперед и полувывпадом).
Защита 5-я без ответа.
Атака – удар переносом по левому (правому) боку с выбором, реагируя на сближение партнера и попытку входа в соединение.

Практические знания по общей и специальной физической подготовке.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты (Эстафеты)
2. Упражнения для развития ловкости.
3. Упражнения для развития силы.
4. Упражнения для развития гибкости.
5. Упражнения на расслабление.

Задачи начальной подготовки детей, обучающихся свыше года:

- отбор перспективных детей для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизических показателей, вызванных систематическими занятиями фехтованием;
- дальнейшее укрепления здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием общих и специальных методов и средств выполнения упражнений;
- разносторонняя сбалансированная общая и специальная физическая подготовка;
- ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя;
- привитие интереса к занятиям фехтованием, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности, создание условий для развития личностных качеств обучающихся;
- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в детских соревнованиях.

Приемы передвижений.

Серия шагов вперед и назад.

Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед).

Полувывад и закрытие вперед.

Полувывад и повторный выпад.

Серия шагов вперед и выпад.

Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.

Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

Фехтование на шпагах.

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

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

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

Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.

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

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

Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.

Атака уколом прямо в руку сверху с выпадом из 4-го и 6-го соединений.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в руку.

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения и укол в руку.
Защита 4-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.
Защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище.
Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом.
Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом.
Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколом 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 из 6-го соединения 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.
Контратака 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 компоненты выполнения действий.

Выбор момента и принятие решения для начала атаки (в отступлении и сближении шагами).

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты с ответом (контратаки в шпаге и сабле).

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом (контратаки в шпаге и сабле).

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).

Выполнение батмана или защиты, представляя их до начала направления движения клинком и достигая столкновения с оружием противника (тренера).

Тактические качества.

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетается с установками на его проявление 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.

3.4.2. Этап учебно-тренировочный.

Минимальный возраст обучающихся 11-13 лет

Продолжительность обучения – 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 проявлении двигательных реакций.

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.

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 приемов 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 условия 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.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявлении в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет. В свою очередь значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11-12 лет.

Тактические знания и качества.

1. Этой частью программы являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие как:

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

2. Дальнейшая тактическая информация включает необходимость обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также до партнера во время упражнений. Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

- атаки в открытый сектор;
- прямой защиты и ответа;
- атаки переводом;

- атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;
 - атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом в открываемый сектор.
3. Анализируются и запоминаются ситуации для применения двухтемповых атак с одним финтом и уколом, батманом и уколом, учитывая исходные положения оружия у атакующего и защищающегося и предполагаемые реакции противников на начало атаки.
4. Важны тактические указания тренера по ведению боя.
5. Среди тактических советов подчеркивается доступность атак с выпадом в случаях возникновения короткой дистанции, а с дальней дистанции – атак с шагом вперед и выпадом или даже с серий шагов вперед и выпадом.
6. Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.

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

На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия.

В этом возрасте затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Это связано с формированием свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. В этом возрасте отмечен значительный прирост скорости движений.

Фехтование на шпагах.

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

Атака - круговой батман в верхнее соединение и укол прямо.

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

Контрзащита прямая 4-я(6-я) и контрответ уколом прямо в туловище с выпадом.

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

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

Атаки уколом прямо в руку сверху из верхних позиций.

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

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

Контратака с шагом назад уколом в руку сверху с оппозицией.

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

Атака на подготовку переводом во внутренний сектор уколом в туловище (на вход противника в верхнее соединение).

Атака с выпадом уколом прямо в руку сверху (на отступающего после неудавшейся атаки противника).

Повторная атака уколом прямо в руку сверху.

Повторная атака переводом (на отступающего противника).

Атака - прямой батман в верхнее соединение и укол в руку прямо (на отступающего после неудавшейся атаки противника).

Атака с выпадом удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения.

Повторная атака уколом в нижний сектор туловища.

Повторная атака переводом в туловище.

Атаки на подготовку:

- уколом в руку сверху;
- уколом прямо (переводом) в туловище.

Контратаки:

- переводом в руку в наружный (внутренний) сектор;
- уколом в руку снизу.

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

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

Атаки двойным переводом из верхних соединений.

Атаки с круговым батманом и уколом прямо из верхних соединений.

Комбинация действий: ложная контратака уколом 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.

Обязательная информация и навыки.

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов.

Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду или ударом в поражаемую поверхность.

Подключать электрокуртку к маске и кабелю.

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Знать требования по вызову места на дорожке по отношению к арбитру.

Самостоятельно проводить:

- разминку на тренировках;

- упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений;

- самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра;

- самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Этап учебно-тренировочный.

Продолжительность обучения – свыше 2-х лет.

Минимальный возраст обучающихся 13-14 лет.

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

Программа предназначена для обучающихся 13-14 лет.

В течение двух лет осваиваются базовые действия, и проводится адаптация обучающихся к условиям соревнований. В этом возрасте начинается пубертатный период у обучающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих протяженность и пространственные амплитуды. Возможно также у 13-14-летних обучающихся снижение показателей точности нанесения уколов или

ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

Фехтование на шпагах.

Позиции 8-я и 7-я.

Соединения 8-е и 7-е;

Перемены нижних позиций и соединений, стоя на месте, и 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 уколом прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
 - финт уколом 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 соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и ответ уколом прямо в туловище.

Защиты:

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

Комбинация прямых защит:

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

Контрзащиты:

- верхние прямые 4-я и 6-я и ответ уколом прямо;
- верхние круговые 4-я и 6-я и ответ переводом в туловище.

Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки:

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

Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Повторные атаки:

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

Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:

- уколом 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);
- уколом 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 удар 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:

- подготавливающего 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 уколом во внутренний и наружный секторы:

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

Преднамеренно контратаковать уколом во внутренний (наружный) секторы:

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

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника (шпага).

Экспромтно проверять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор;
- применение вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерения противника, применять определенные защиты для выполнения атак переводом. Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола.

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 действием на оружием 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 на подготовку.

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

Вызывать простые ответы во внутренний сектор для применения 4-й контрзащиты 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 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 контратаку, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;
- атаки и защиты с ответом, используя показ укола.

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;
- 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 движений оружием.

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

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

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

Тактические знания и качества.

Осваивается тактическая информация, определяющая выбор ситуаций и способов применения действий в поединках. Первоначально обучаемым сообщаются основные тактические установки на применение разновидностей атак - простых, с финтом, с действием на оружие. Конкретизируются ситуации взаимодействия с оружием противника, которые определяют возможности их результативного применения, в частности:

- исходные положения клинков;

- предстоящее реагирование или нереагирование противника на начало нападения;
- направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад);
- исходная дистанция между фехтовальщиками.

Затем формируются оценки возможностей применения атак на различных этапах развития схваток, в частности:

- атак, предназначенных для начала схватки;
- повторных атак;
- атак на подготовку;
- атак ответных.

Аналогично осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от ответов противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от уколов в туловище, нижних защит от уколов в бедро.

Тактические качества.

На первый план выдвигается развитие инициативности. Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностью к тактическому риску при использовании в поединках новых изученных действий.

Волевые качества, определяющие дисциплинированность, организованность, старательность, усердие подкрепляются целеустремленностью, настойчивостью, упорством в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

3.4.3 Этап спортивного совершенствования. Минимальный возраст занимающихся 15-17 лет. Продолжительность обучения до 1-го года.

Целью этапа спортивного совершенствования фехтовальщиков является плавный переход от спокойно текущей учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным.

На этом этапе, как правило, тренируются только перспективные одаренные фехтовальщики в условиях, соответствующих целям. Основные задачи – расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения.

Основное направление на специализирование психофизических 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.

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

Уровень быстроты движений 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 комбинации действий у фехтовальщиков 15-17 лет лимитируются проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся.

Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков 15-17 лет является специализированное развитие двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений.

Лучшие фехтовальщики выступают в юношеских национальных и региональных первенствах по своей возрастной категории, а отдельные занимающиеся даже в международных турнирах.

Фехтование на шпагах.

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Атаки простые:

- укол прямо в туловище с оппозицией из 7-го и 8-го соединения;
- переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединения;
- укол прямо в стопу из нижней позиции;
- атаки финтами из 6-го и 4-го соединения;
- тройной перевод укол в туловище;
- удвоенный перевод с укол 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;
- захват (батман) в 7-е (2-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 6-е соединение и укол прямо в туловище;

- двойной перевод из 6-го и 4- го соединения уколom в руку (туловище);
 - уколom в руку с углом вниз.
- Атаки после подготавливающего отступления:
- батман (захват) в 6-е и 4- е соединение и укол в руку сверху;
 - двойной перевод в руку сверху во внутренний и наружный сектор.
- Атаки на подготовку:
- батман (захват) в 6-е и 4- е соединение и укол в руку снизу;
 - перевод «стрелой» с оппозицией в 6-е и 4- 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 в наружный (во внутренний сектор) с оппозицией 6-е и 4-е соединение;
 - ремизом в руку сверху;
 - уколom в бедро или голень 7-й (8-й) защит в ближнем бою.
- Контратаки:
- переводом в руку снизу из 6-го и 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 2-й, 7-й (8-й) позиций;
 - переводом в руку снизу из 6-го и 4- го соединения;
 - 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 и оппозицией в 4-ю (6-ю);
 - уколom в туловище с уклонением вниз.
- Прямые защиты 2-я (1-я).
- Полукруговые защиты 2-я, 7-я 8-я, 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 и 1-й защиты;
 - переводом в верхний сектор из 2-й (8-й) защиты;
 - уколom в бедро из 7-й (8-й) защиты с оппозицией;
- Контрзащиты прямые, верхние (круговые) и контрответы уколom прямо (переводом) в туловище.
- Уколы в бедро (голень) из 7-й (8-й) защиты в ближнем бою.
- Ремизы:
- уколom прямо в туловище 6-го и 4- го соединения с оппозицией;

- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение;
- уколом 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 уколом прямо и удар переносом по правому боку (руке в наружный сектор);
- финт уколом прямо и удар переводом по руке в наружный сектор;
- финт уколом 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;
- уколом 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 уколом 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 уколом 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 уколом 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 положение оружия.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину и быстроту сближения;
- сектор нанесения укола.

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

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

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

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

Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

- секторы нападения;
- длину отступления и сближения;
- 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 в контртемпе;
- атаки противника с действием на оружие входом в контакт клинками, выдвигание 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 оружием.

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.

Этап спортивного совершенствования
Минимальный возраст занимающихся 17-18 лет.
Продолжительность обучения свыше 1-го года.

Основная направленность тренировки - универсализация технико-тактической подготовленности.

Фехтование на шпагах.

Нижние позиции – 7-я и 8-я.

Нижние соединения – 7-е и 8-е

Простые атаки с оппозицией:

- укол прямо в туловище из 7-го (8-го или 2-го) соединения;
- двойной перевод в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения.

Атаки с финтами из верхних соединений:

- тройной перевод уколом в туловище (в руку);

Атаки с действием на оружие;

- батман в 8-е (2-е) соединение и укол в нижний сектор туловища с оппозицией;

Простые атаки:

- уколом в руку с углом из верхних соединений (из верхних и нижних позиций);
- уколом в руку с захлестом.

Атаки двойным переводом на попытку противника завладеть верхним соединением.

Атаки с завязыванием:

- из 4-го в 8-е соединение и укол в бедро (стопу);

Комбинированная атака - батман в 4-е соединение и двойной перевод во внутренний сектор туловища.

Атаки на подготовку:

- двойной перевод в руку сверху;
- полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (прямо в туловище)

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколом прямо в руку;

- к защите и ответу от контратаки уколом сверху;

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в верхнее соединение и укол прямо в туловище (руку);

- захват (батман) в 6-е (4-е) соединение и перевод в наружный (внутренний) сектор.

Атаки на подготовку:

- двойной (удвоенный) перевод во внутренний (наружный) сектор туловища.

Комбинация действий:

- простая атака из верхней (нижней) позиции уколом в стопу, затем ремиз в руку снизу (нижнюю часть туловища) с углом.

Комбинации защит с ответом уколом в туловище:

- круговая 4-я и прямая 6-я;

- прямая 6-я и полукруговая 2-я;

- полукруговая 6-я и полукруговая 7-я.

Ответы:

- уколом прямо (переводом) из 2-й и (1-й) защиты;

- двойным переводом в верхний сектор из 4-й (6-й) защиты.

Защиты прямые нижние 2-я (1-я) с ответом уколом в предплечье.

Защиты полукруговые верхние 4-я (6-я) и ответ уколом прямо (переводом) в руку.

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;

- уколом прямо в бедро с оппозицией во 2-е соединение.

Комбинации защит:

- прямых 4-й и 6-й.

Контрзащиты верхние круговые 4-я (6-я) с ответом переводом в туловище.

Контрзащиты верхние прямые 4-я (6-я) с ответом переводом в бедро.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

- полукруговая 8-я (2-я) и полукруговая 6-я.

Ответы:

- уколом прямо в руку сверху из верхних защит;

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит.

Ремизы:

- уколом прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);

- уколом прямо в нижний сектор туловища.

Контратаки:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;

- уколом прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением и сближением;

- уколом в верхний сектор из нижних позиций с оппозицией в 6-е (4-е) соединение с шагом назад;

- уколом в бедро (стопу) с уклонением вниз;

- уколом в маску с отведением впереди стоящей ноги назад.

Фехтование на саблях.

Соединение 2-е, 1-е.

Комбинации передвижений шагами и скачками вперед и назад.

Удар по маске, удар по левому боку из 2-го соединения.

Атака простая и повторная атака ударом по маске в комбинации приемов передвижения – скачок вперед и выпад и повторный выпад.

Атака с серией финтов ударом в открывающийся сектор по левому или правому боку в комбинации передвижений – скачок вперед и выпад и повторный выпад.

Атаки после подготавливающего отступления:

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

Комбинация действий:

- атака ударом по маске с выпадом, затем повторный выпад с ударом по маске (правому боку) или переключением – защита и ответ ударом по маске.

Комбинация атак – выпад с ударом по маске, затем скачок и выпад с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Выполняется в ситуации применения противником верхних защит с произвольным чередованием отступления и сближения.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и удар по маске. Выполняется в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления в 3-й позиции.

Комбинация действий:

- атака второго намерения, затем повторная атака – батман в 4-е соединение и уда по левому (правому) боку;
- контратака второго намерения ударом по руке в наружный сектор, затем защита и ответ ударом по маске.

Комбинации защит:

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

Атака после подготавливающего сближения с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Защита 4-я с несколькими шагами назад и ответ переносом ударом по правому боку.

Комбинации действий:

- подготавливающая защита 5-я с шагом назад и удар по руке в наружный сектор;
- защита верхняя с серией шагов назад и ответ с переключением от удара по маске к удару по правому боку;
- ложные шаги назад и защита верхняя с ответом ударом по маске;

- контратака второго намерения с шагом назад, контрзащита верхняя с выбором и контрответ.

Ответ с финтом уколом во внутренний сектор и удар переносом в наружный сектор.

Контратака ударом по руке снизу обухом.

Ремизы:

- уколом во внутренний сектор;
- ударом по руке в наружный сектор.

Повторные простые атаки:

- переносом удар по правому (левому) боку.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман в 4-е соединение и удар по маске;
- переносом удар по правому боку;
- серия финтов и удар в открывающийся сектор.

Тактические умения.

Маскировать атаки и защиты с ответами шагами вперед и назад, игрой оружием.

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

Маскировать атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак, защит, контратак.

Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.

Вызывать контратаки противника применением:

- длинных сближений;
- подготавливающих атак с финтами;
- атак с действием на оружие.

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор для применения прямой защиты и ответа.

Переключаться:

- от защиты к атаке с одним финтом (к атаке с батманом и уколом);
- от атаки с действием на оружие к защите и ответу против контратаки противника с отступлением;
- от контратаки к атаке.

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя:

- повторные простые атаки;
- атаки с действием на оружие.

Затруднять противнику выбор разновидности атаки применением:

- произвольного чередования различных исходных положений оружия;
- игровых движений оружием;
- положения «оружие в линии»;

- имитаций верхних и нижних защит;
- перемен позиций и соединений.

Маневрировать преднамеренно для использования длины поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- вход в соединение.

Преднамеренно защищаться от коротких атак, чередуя защиты с ответом и атаки после отступления.

Преднамеренно применять контрзащиту от простого ответа в определенный сектор и наносить контротчет прямо (переводом).

Преднамеренно контратаковать уколом в открывающийся сектор атаки с батманом (захватом) в верхние соединения.

Экспромтно применять верхние прямые и круговые защиты с выбором.

Противодействовать контратакам:

- простой атакой;
- атакой с действием на оружие и уколом во внутренний сектор.

Разведывать намерения противника, применяя:

- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
 - контратаку со сближением и защиту со сближением и ответом;
 - контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;
 - контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
 - подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положение «оружие в линии»;
 - подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
 - контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;
 - контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
- ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контротчетом прямо;
- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контротчетом прямо;
 - двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;
 - атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- преждевременную контратаку с отступлением;
- преждевременную защиту с отступлением;
- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;
- прямых и круговых защит с ответом;
- защит и ответов и контратак с оппозицией;
- защит и ответов с отступлением и сближением;
- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Атаковать преднамеренно противника:

- применяющего защиту с отступлением;
- контратакующего с отступлением.

Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

- ложные сближения и отступления;
- полуповороты туловищем;
- ложные контратаки и защиты.

Парировать атаки (ответы) верхними защитами (контрзащитами) и наносить ответ (контрответ) противнику, не реагируя:

- на финты;
- на батман (захват)
- на замахи;
- на притопы впереди стоящей ногой о дорожку;
- на движения туловищем и головой.

Тактические знания и качества.

В тактических характеристиках боевых действий осваиваются разграничения между ними по степени готовности спортсменов к их применению (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно – экспромтно), понятия о ступенях реализации инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения), характер реагирования спортсменов в процессе выполнения действий (обусловлено, с выбором, с переключением).

В оценке боевых действий учитываются моментные и ритмические параметры их выполнения (начало или завершение, ускорение или замедление, возможная задержка), направления движений оружием и характер взаимодействия противника (сектор финта и укола; номер соединения, защиты, батмана, захвата)

При анализе техники и тактики применения нападений подчеркивается продолжительность их выполнения (однотемповые, двухтемповые, многотемповые); двигательные и тактические особенности их завершающей

фазы (в заранее установленной сектор, с выбором сектора, с переключением к парированию контратаки или нападению в открывающийся сектор).

У фехтовальщика к 15 годам уже обычно сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

Соревновательный опыт, основанный на наблюдательности, внимании, памяти, способствует формированию умения анализировать свои действия и действия противника, трансформируется затем в конкретную тактическую информацию. В свою очередь, оперативная память позволяет быстро действовать в сложных многоактовых схватках, определяя также возможности предвидения действий противников.

3.4.4. Этап высшего спортивного мастерства

Возраст занимающихся 18 лет и старше.

Основная направленность тренировки - индивидуализация технико-тактической подготовки.

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств обучающихся.

Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов, в связи со сформированностью психофизиологической сферы обучающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект на зрителей.

Юноши и девушки от 18-20 лет отличаются самостимуляцией при проявлениях волевой активности, которую тренеры должны использовать для повышения требований к технико-тактической подготовленности. Ведь обучающиеся уже могут проявлять достаточный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способности к проявлениям выдержки и самообладания существенно расширяют возможности усовершенствования содержания тренировок и состава, применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Физическая подготовка фехтовальщиков 18-20 лет направлена в основном на повышение ловкости и выносливости, сохранения определенного объема скоростно-силовых упражнений.

Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинации движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня у мальчиков уже к 17-18 годам, а у девочек к 15-16. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений клинком и длины продвижения к противникам, сокращения времени предвосхищения момента начала нападения или защиты.

Особое внимание начинают уделять выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. А оно может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности уколов или ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки на этом этапе становятся спортивные игры, особенно баскетбол, минифутбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий для травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщиков являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в личных и командных турнирах примерно от 15 до 20 в годичном цикле позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боев.

У сильнейших фехтовальщиков 18-20 лет начинает формироваться направленность к высшим достижениям, так как, имея возможность участвовать в большом количестве официальных и тренировочных соревнований, они быстро повышают квалификацию, а лучшие из них выступают в юниорских первенствах своих стран и мира. Таким образом, при стаже занятий фехтованием до 8-10 лет многие обучающиеся приобретают уровень подготовленности, позволяющий им претендовать на включения в состав резерва сборных команд своих клубов и городов, а затем участвовать в крупнейших национальных и международных соревнованиях.

Фехтование на шпагах.

Простые атаки с оппозицией:

- финт уколом прямо в верхний сектор и перевод в бедро (стопу)

Атаки с финтами из верхних соединений:

- удвоенный перевод и перевод с уколом в туловище (в руку)

Атаки с действием на оружие:

- батман (захват) в 7-е (2-е) соединение и укол в бедро (стопу)

Простые атаки:

- переводом с выпадом в стопу из 4-го (6-го) соединения.

Трехтемповая атака-финт уколом прямо, перевод в наружный (внутренний) сектор и перевод в нижнюю часть туловища (стопу или бедро)

Атаки с завязыванием:

- из 6-го в 7-е соединение и укол в нижнюю часть туловища (бедро или стопу)

Атаки на подготовку:

- с действием на оружие в верхнее соединение и укол в руку;

- «стрелой» - укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

- к ремизу уколом прямо в руку;

- к защите и ответу от контратаки уколом сверху;

- к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо (переводом);

- к повторной атаке двойным переводом в туловище;

- к ремизу в руку с углом.

Атаки после подготавливающего отступления:

- батман (захват) в 8-е (2-е) соединение и укол прямо;

- перевод из верхних позиций (соединений) во внутренний (наружный) сектор;

Атаки на подготовку:

- финт уколом прямо в туловище и перевод в стопу (бедро)

Комбинация действий:

- перевод (двойной) перевод во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом;

- батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом.

Комбинация атак:

- батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в кисть сверху, затем повторная атака - перевод в руку или в туловище.

Комбинация защит с ответом уколом в туловище:

- полукруговая 6-я и круговая 6-я;

- полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы:

- уколом в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты.

Контрзащиты круговые верхние и контрответ уколом прямо (переводом) в туловище.

Ремизы:

- переводом в наружный сектор туловища с оппозицией в 6-е соединение.

Комбинации защит:

- круговой 6-й и прямой 4-й.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

- круговая 6-я и полукруговая 2-я (8-я);

- круговая 4-я и полукруговая 2-я.

Ответы:

- переводом в руку сверху из нижних защит;
- завязыванием из 4-й защиты во 2-ю укол в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);

Ремизы:

- переводом в руку во внутренний (наружный) сектор, стоя на выпаде.

Контратаки:

- укол в руку с углом снизу (сверху);
- переводом в руку снизу из верхних соединений;
- переводом в руку сверху из 2-го соединения;
- с уколом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6-й позиции.

Контратака второго намерения, завершаемая переключением к ремизу в руку переводом во внутренний (наружный) сектор.

Комбинации действий:

- контратака укол прямо в кисть сверху, повторная контратака переводом в плечо (предплечье), затем контрзащита верхняя и ответ прямо в туловище;
- контратака переводом в руку в открывающийся сектор, повторная контратака переводом в руку, затем атака двойным переводом в туловище;
- подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение, затем укол прямо с выпадом и оппозицией в 6-е соединение, затем перевод во внутренний сектор и в кисть с углом;
- подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака укол прямо в туловище с уклонением вниз.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

- прямой верхней защитой с ответом укол прямо в туловище;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Ответы второго намерения, завершаемые:

- верхней контрзащитой и контрответом;
- ремизом в руку сверху.

Фехтование на саблях.

Удар по маске, удар по левому боку из 1-го соединения.

Комбинация ударов – по руке снизу (обухом), по руке сверху во внутренний сектор, по маске.

Комбинация движений оружием при нападении противника по левому боку – удар по руке сверху во внутренний сектор, удар по маске, 4-я защита и ответ ударом по маске.

Комбинация движений оружием при нападении противника по правому боку – удар по руке в наружный сектор, удар по маске, удар по руке в наружный сектор, 3-я защита и ответ ударом по маске.

Атака – батман в 4-е соединение и удар по левому боку.

Атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор в комбинации передвижений – скачок вперед и выпад и повторный выпад.

Атаки после подготавливающего отступления:

- финт ударом по левому, финт ударом по правому и удар по левому боку;
- финт уколom во внутренний сектор и удар по правому боку.

Атака с серией финтов и переключением – защита с ответом ударом по маске.

Комбинация действий – атака ударом по руке сверху во внутренний сектор, удар по руке в наружный сектор с переносом, 3-я защита и ответ – финт ударом по маске и удар по правому боку.

Комбинация действий на серию перемен противником верхних позиций – удар по левому боку, удар переносом по правому боку, удар переносом по левому боку.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад ударом по маске или переключением – удар по правому боку (защита с ответом ударом по маске). Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки с шагом назад, защиты с отступлением различной длины, атаки на подготовку с выпадом.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником атак на подготовку с выпадом ударом по маске и верхней защиты с отступлением различной длины.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и переносом удар по правому боку (руке в наружный сектор). Выполняется в ситуации чередования противником атаки на подготовку с выпадом и отступления серий шагов назад в 3-й позиции.

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с ударом по маске или переключением – защита и ответ ударом по маске. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по руке в наружный сектор и укола во внутренний сектор с отступлением.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с ударом по маске. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки с выпадом и контратаки с шагами назад.

Комбинация атак – скачок и выпад с ударом по правому боку, затем выпад с ударом по правому боку. Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки ударом по маске, стоя на месте, и контратаки с выпадом ударом по маске.

Комбинация действий:

- атака второго намерения ударом по маске, затем повторная атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Атака на подготовку с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Подготавливающая атака с выпадом ударом по маске, затем удар в контртемпереносом по руке в наружный сектор.

Комбинация действий:

- подготавливающая контратака с выпадом ударом по маске, повторный удар переносом по руке в наружный сектор, защита 5-я и ответ ударом по маске;
- ложная контратака ударом по маске с выпадом, защита 5-я и ответ ударом по левому боку;
- защита и ответ ударом по маске, контрзащита верхняя и контрответ с переключением от удара по маске к удару по правому боку;
- ложная атака ударом по правому боку и ремиз ударом по руке в наружный сектор;
- ложная атака ударом по маске и повторная атака – финт по левому боку и удар по правому боку.

Контратака переносом ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Повторные простые атаки:

- с серией финтов удар в открывающийся сектор;
- батман в 4-е соединение и удар в открывающийся сектор;
- с батманом в 4-е соединение, серией финтов и ударом в открывающийся сектор.

Тактические умения.

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Вызывать атаки противника с действием на оружие:

- входом в соединение;
- выдвиганием клинка вперед в боевой стойке.

Вызывать атаки противника (простые и с финтами) для применения круговой защиты или комбинации двух прямых защит. Используются подготавливающие прямые защиты.

вызывать простые ответы противника во внутренний сектор для применения 4-ой контрзащиты и нанесения контрответа.

Переключаться:

- от защиты к применению контратаки;
- от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;
- от атаки к уколу в контртемпе.

Предвосхищать момент выполнения защиты, длину и быстроту атаки на отступающего противника.

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки с оппозицией.

Затруднять противнику выбор разновидности ответа произвольным чередованием подготавливающих прямых и круговых контрзащит, ремизов с оппозицией.

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- перемену позиций;
- медленные и короткие отступления;

- длинные сближения;
- реагирования защитой.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

- длину, быстроту, ритм, сектор нанесения укола, чередуя действия первого и второго намерений.

Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:

- длину отступления или сближения;
- сочетая защиты с уклонениями;
- атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие.

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

- секторы нападения;
- длину сближения или отступления;
- укол с уклонением и оппозицией;
- действие первого и второго намерений.

Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор.

Противодействовать контратакам:

- вызовом со сближением и прямой защитой с ответом.

Разведывать сектор атак противника. Используются имитация верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления.

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты и контратаки. Используются отступления и ложные защиты.

Разведывать намерения противника, применяя:

- прямые и круговые защиты;
- контратаки в определенный сектор;
- ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

- ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;
- контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;
- контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;
- контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;
- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо в верхний сектор из положения «оружие в линии»;
- подготавливающую защиту в верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;
- контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо, ремиз уколом во внутренний сектор;
- контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;
- ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контрответом прямо;

- простую атаку (двухтемповую) первого намерения и атаку второго намерения с прямой (круговой) верхней контрзащитой и контрответом прямо;

- двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;

- атаку после подготавливающего отступления и простую подготавливающую атаку с защитой и ответом.

Создавать помехи атакующему противнику с целью опередить его контратакой, используя:

- преждевременную контратаку с отступлением;

- преждевременную защиту с отступлением;

- сближение и защиту.

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

- атак в определенный сектор;

- прямых и круговых защит с ответом;

- защит и ответов и контратак с оппозицией;

- защит и ответов с отступлением и сближением;

- защит и ответов с отступлением и атак на подготовку.

Вести бои, используя:

- определенную дистанцию;

- ограниченное пространство дорожки;

- лимит времени;

- ограниченную поражаемую поверхность у противника;

- различные исходные положения оружия у противника;

- способы обыгрывания противников различного роста и быстроты передвижения по полю боя;

- способы обыгрывания противников – левшей;

- ближний бой.

Вести бои, произвольно чередуя:

- наступательный и оборонительный;

- скоротечный и выжидательный;

- маневренный и позиционный;

- разнонаправленное маневрирование;

- дистанционный прессинг.

Произвольное чередование простых атак переводом и переносом из 6-го и(4-го) соединения в верхние секторы.

Произвольное чередование защит:

- верхних и нижних;

- со сближением и отступлением;

- с ответом прямо и переводом.

Произвольное чередование атак:

- переводом в туловище из верхних соединений;

- переводом в руку сверху;

- с финтом прямо и переводом в бедро;
 - двойным переводом из 4-го (6-го) соединения уколом в туловище (руку);
 - с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.
- Произвольное чередование атак с действием на оружие:
- полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (руку);
 - полукруговой батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
 - захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку);
 - батман в 7-е (8-е) соединение и укол в руку сверху;
 - сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединение и укол прямо в туловище (руку снизу);
 - батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу.
- Произвольное чередование комбинаций действий:
- контратака уколом в туловище со сближением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией;
 - защита с отступлением и ответ уколом в туловище (руку), затем атака на подготовку уколом в туловище с оппозицией;
 - атака - батман в 4-е (6-е) соединение уколом в руку, затем повторная простая атака уколом с углом в руку сверху.

Тактические знания и качества.

Спортсмен, достигший уровня кандидата в мастера спорта, мастера спорта, уже владеет средствами ведения поединков, имеет соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, особенностями проявления психической сферы. Поэтому для повышения уровня мастерства необходимы четкие самооценки не только для того, что умеет делать в тренировке спортсмен, а прежде всего четкие представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты. Специальные данные необходимы и для усиления обороны, чтобы разнообразить и повысить эффективность применения защит с ответом, используя не только прямые, полукруговые и круговые защиты, конкретные и обобщающие, но с различным моментом парирования, совмещаемые с различными по направленности перемещениями.

Самостоятельную значимость имеет анализ данных о возможностях нанесения ответных уколов или ударов, зависимость результативности ответов от учета расстояния до противника в момент парирования, быстроты и точности его контрзащитных реагирований, моментных характеристик противодействий оружием.

Самостоятельным разделом тактических знаний, необходимых для повышения мастерства фехтовальщика, является понимание об уровне использования зрительных помех, и прежде всего для усиления оборонительных действий. Ибо ложные движения оружием, туловищем, головой и ногами, полуповороты туловищем воздействуют на анализаторные

системы атакующих. Они вызывают задержки, замахи и движения клинком, замедления сближений, нарушают технические структуры выполнения атак, что рассматривается как брак, который зрительно фиксируется судьями в боях на рапирах и шпагах.

Причем атакующий также может создавать зрительные и звуковые помехи, воздействующие на реакции обороняющегося, вызывая преждевременные контратаки и защиты, задержки в движениях оружием, затрудняя ведение ближнего боя.

Фехтовальщику поможет сравнительный анализ эффективности собственной наступательной и оборонительной тактики, объемов и состава разновидностей подготавливаемых действий, конкретизации их направленности на отвлечение внимания противника или на использование с целью воздействия на его тактические решения.

Тактические качества.

Важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков 18-20 лет является боевое разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Боевое разнообразие у фехтовальщика достижимо на основе реализации типовых тактических намерений с применением различных сочетаний приемов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а так же определенных знаний, позволяющих в определенных ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно.

Тактическая подготовка направляется на формирование умения увлекаться тактической борьбой, отношения к ведению боя как конфликтной интеллектуальной игре. Подобное противоборство следует сделать интересным, вытесняемым в сознании тренируемых какие-либо не относящиеся непосредственно к ведению боя мысли и чувства, поглощенность боем является самым действенным средством, обеспечивающим предпосылки для успешной реализации тактических замыслов.

3.5. Содержание и направленность теоретической (интеллектуальной) подготовки.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка фехтовальщиков направлена на овладение системой знаний, а также интеллектуальных умений, имеющих позитивное воздействие на процесс формирования социально-активной и развитой личности.

Методика интеллектуальной подготовки фехтовальщиков включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;

объяснительный рассказ или инструктирование тренера перед упражнениями или поединками;

- сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с занимающимися результатов тренировок и соревнований.

Познавательную активность можно активизировать с помощью заданий на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, а также использования объективных данных, полученных в ходе анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая занимающимся выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Они должны также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о фехтовании необходимы и тем более не являются первоочередными. Причина прежде всего в том, что теория и методика предназначены для тренеров и преподавателей, поскольку они занимают главенствующую роль при построении тренировки. Спортсменам же нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Данная установка в отборе содержания теоретической подготовки позволяет создать необходимое «разделение труда» между спортсменом и тренером, чтобы избежать дублирования в их действиях. Ведь часть тренировочного времени и основная деятельность на соревнованиях у спортсмена проходит вне контроля педагога при самостоятельной реализации его установок.

3.5.1. Краткое содержание типовых теоретических занятий.

1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных фехтовальщиков.

Характеристика понятий, относящихся к оценке результатов воспитания. Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, формирующие активную жизненную позицию: патриотизм, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимоуважение, организованность,

дисциплина. Эстетическое содержание фехтования. Техника движений и зрительное восприятие эстетики поединков.

2. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как составная часть общей культуры современной жизни, средство воспитания. Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития граждан России, их подготовки к эффективному труду и защите страны. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи спортивных клубов и секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта и повышения квалификации российских спортсменов. Положение о спортивной классификации. Разрядные нормы и требования по фехтованию. Спортивные звания и спортивные разряды. Общественное и государственное значение спорта высших достижений, развития массового спорта в нашей стране.

Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство по важнейшим видам спорта. Значение результатов их выступлений в международных соревнованиях для формирования дружбы и естественных отношений между странами и народами, повышения авторитета России.

3. История фехтования

Фехтование в Древнем мире и в средние века. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе - итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Основоположники отечественной школы фехтования. Участие русских фехтовальщиков в Стокгольмской олимпиаде (1912 г.). Роль гимнастическо-фехтовальных курсов в развитии спортивного фехтования в России. Первые соревнования в России и в СССР. Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год. Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Вклад представителей СССР и России в международное олимпийское и спортивное движение. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России. Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.

Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Восприятие, двигательные реакции, память, мышление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика фехтования.

5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма.

Понятие о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков, допинга.

6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность как фактор физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма проявлений двигательных качеств, необходимых для фехтовальщика.

Утомление и причины временного снижения работоспособности.

Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по фехтованию.

7. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные

данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений; наложение первичной шины; приемы искусственного дыхания; переноска и перевозка пострадавшего.

Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

8. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала - резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия, инвентаря, зеркала, мишени, электрофиксаторы, катушки - сматыватели шнура. Информационная аппаратура.

Спортивная одежда - фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажи, жесткие бюстгальтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Требования к спортивной одежде.

Оружие и личное электрооборудование - электрорапиры, электрошпаги, электросабли, электрокуртки, электрошнуры. Правила сборки и разборки оружия, устранения неисправностей, ремонт электрооружия. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

9. Фехтование как вид спорта.

Общими признаками специализированной деятельности фехтовальщиков, отражающими условия участия в турнире, ведения поединков, являются:

- многоэтапность соревнований с меняющимися количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;
- постоянное возникновение ситуаций с большими напряжениями;
- сильным личностным противоборством участников. Конкретными положениями, определяющими выбор, подготовку и применение действий, могут быть:
- уровень значимости факторов, составляющих тактическую сущность действий, ситуаций ведения поединка;
- произвольный выбор нападений и защит, способов подготовки;
- разнообразие ситуаций;
- широкие возможности взаимозамен между разновидностями действий и их тактическими компонентами;

- альтернативность тактического поиска при выборе разновидности нападения и противодействия нападению противника;
- неожиданность значительного числа ситуаций;
- количественная и ситуационная непредсказуемость результатов многих тактических решений;
- неопределенность размеров исходных дистанций и их изменений в ходе схваток;
- вариативность техники нападений и защит при типовых исходных, фазовых и конечных положениях.

10. Фехтование на шпагах (общие положения, техника, тактика)

Основы техники действий оружием и передвижений совпадают с используемыми в фехтовании на рапирах, где преобладают:

- две верхние (6-я и 4-я) позиции, защиты и соединения;
- одна нижняя (8-я) позиция, защита и соединение;
- уколы прямо и переводом;
- передвижения шагами;
- нападения выпадам;
- атаки с шагом (скачком) вперед и выпадам.

Постоянны попытки нанесения уколов в вооруженную руку противника и контроль безопасности собственной вооруженной руки, борьба за верхнее положение гарды по отношению к гарде противника в процессе схваток. Имеются особенности в технике переводов при уколах в руку в сравнении с техникой уколов в туловище.

Для боев на шпагах характерно использование:

- повторных нападений;
- переводов в открывающийся сектор при экспромтных столкновениях клинками;
- уколов в руку с «углом», уколов в ногу;
- оппозиций в уколах при противодействии контратакам и ремизам;
- комбинаций верхних защит;
- подготавливающей контратаки уколом в руку и защиты с ответом.

Преобладают преднамеренные и обусловленные простые атаки, контратаки, ответы.

Надо добиваться сужения амплитуды движений оружием при выполнении атак с финтами и атак с действием на оружие, достижения целевой точности при нападениях в руку. Крайне важно умение действовать при неожиданных столкновениях клинками, реагируя в зависимости от приближения острия шпаги (своей и противника) к поражаемой поверхности. Техника ближнего боя имеет существенные особенности.

11. Фехтование на саблях (общие положения, техника, тактика)

В основе техники действий оружием и передвижений преобладают:

- удары по маске, правому и левому боку;

- комбинации приемов маневрирования, состоящие из серий шагов вперед и выпада, серией шагов назад;
- верхние защиты (3-я, 4-я, 5-я);
- уколы из положения «оружие в линии».

Бои насыщены непрерывной борьбой за инициативу начала атаки, приводящей к сериям обоюдных атак, маневрированием на сверхдальней дистанции.

В наступлении и обороне преобладают двухступенчатые комбинации действий. При этом в содержании атак характерно разграничение тактических функций на одготемповые – ударом по маске – и многотемповые – с финтами и выбором сектора нанесения удара.

Для боя на саблях характерно использование:

- переключений в атаках от удара по правому боку к удару по левому боку, от удара по маске и левому боку к удару по правому боку;
- комбинаций оборонительных действий со зрительными помехами для противника;
- экспромтных контратак ударом по руке и ударом по маске с отступлением;
- защиты 4-й после длинного отступления с ответом ударом по маске;
- преднамеренных контратак ударом по руке в наружный сектор.

12. Техника фехтования

Основу школьной техники составляют специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, подготовки. Движения спортсменов в поединке моделируют сочетания простых и сложных двигательных реакций.

В технике фехтовальщика должно учитываться воздействие движений оружием на анализаторные системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений фехтовальщика являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность реагирования;
- быстрота и точность выполнения;
- начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;
- специализированность положений и движений оружием;
- пространственные и временные параметры действий;
- применение типовых комбинаций действий оружием и передвижений.

13. Тактика фехтования

Характеристиками ведения поединка являются:

- цель;
- направленность;
- активность;
- намеренность;
- надежность.

Тактические схемы формируются под воздействием правил соревнований, положений о соревнованиях, особенностей судейства.

Тактическая деятельность спортсмена включает:

- восприятие среды;
- оценку поведения противников, динамики собственного состояния и действий;
- анализ полученной информации, его соотношение с прежним опытом и целью соревнований;
- выбор и принятие решений, их воплощение в адекватных действиях.

Для поединка фехтовальщиков характерны:

- дефицит времени и информации при выборе и подготовке действий;
- конфликтность замыслов;
- специфичность требований к уровню двигательных и психических качеств соревнующихся.

Конкретность тактических намерений, уровень тактических качеств и тактических умений определяют возможности спортсменов при подготовке и применении действий, использовании разновидностей подготавливаемых действий.

Тактика ведения схватки, построения поединка, поведения в соревнованиях имеет четко выраженные особенности.

Критериями оценки тактической подготовленности являются результаты анализа состава действий, использования инициативы начала схваток, особенностей выбора действий. Важен также учет уровня помехоустойчивости и способов поведения в экстремальных условиях.

14. Психограмма фехтования

Условия соревновательной деятельности фехтовальщиков определяют особенности проявлений психических качеств, формирования специализированных восприятий («чувства дистанции», «чувства времени», «чувства оружия», «чувства боя»).

Для участников поединка необходимы быстрота переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление.

Наблюдения и контроль за действиями противника требуют разнообразных проявлений функции внимания - интенсивности, устойчивости, переключения и распределения. В свою очередь, свойства нервной системы и свойства личности взаимосвязаны с показателями применения действий в соревнованиях.

Для ускорения переноса освоенных в тренировках действий в условия соревнований необходимы создание психологических предпосылок, ликвидация психологических барьеров, затрудняющих их применение.

Важным компонентом совершенствования психологической подготовленности фехтовальщиков является управление деятельностью спортсменов в соревнованиях.

15. Двигательные и психические качества фехтовальщиков

Двигательные и психические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики, и в частности стартовые усилия ногами прыжково-бегового характера в режиме скоростной

выносливости. В свою очередь, движения вооруженной рукой, отягощенной весом оружия, требуют скоростно-силовых усилий.

Уровень специализированности двигательных качеств проявляется:

- длиной выполнения атак;
- сохранением типовых амплитуд движений оружием при неожиданных переменах направления;
- оптимальным напряжением мышц;
- быстротой стартовых усилий.

Разнообразные требования предъявляются к психическим свойствам фехтовальщика, и прежде всего к таким, как:

- внимание (интенсивность, устойчивость, переключение);
- представление;
- воображение;
- память;
- мышление;
- зрительно-моторная и тактильная реакции.

Специализированность проявлений анализаторных систем, уровень умения действовать в неожиданно возникающих ситуациях реализуются в «чувстве боя», «чувстве дистанции», «чувстве оружия». В свою очередь, надежность соревновательной деятельности проявляется в виде устойчивости к помехам от действий оружием и передвижений противников, а также к воздействиям внутренних факторов и росту напряженности поединков.

16. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочные и соревновательные нагрузки позитивно влияют на функциональные системы, и в том числе на бескислородные ресурсы организма фехтовальщиков. Характер изменений, возникающих у фехтовальщиков при выполнении специальных упражнений, можно классифицировать по ответным реакциям сердечнососудистой системы. Поэтому частота сердечных сокращений является объективным показателем величины нагрузки фехтовальщика, его реакций на стрессовые ситуации. В свою очередь, динамика времени скрытого периода специфических реакций спортсменов является критерием оценки специальной подготовленности.

Энергетическая стоимость различных специальных упражнений изменяется по этапам тренировки фехтовальщиков, что необходимо учитывать при выборе моторной плотности занятий. Изменяется и время двигательных реагирований под воздействием методов тренировки.

17. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов

Многофакторность деятельности фехтовальщика определяет требования к многокомпонентности спортивной подготовленности. В связи с этим необходима диагностика спортивных способностей для ускорения

процесса специализирования функциональных и технико-тактических составляющих подготовленности квалифицированных фехтовальщиков. Отмечены устойчивые взаимосвязи уровня проявлений отдельных качеств с объемами применения разновидностей действий, составом тактических компонентов их подготовки и применения в соревнованиях.

Факторами, определяющими индивидуальные технико-тактические особенности, являются:

- уровень развития двигательных качеств;
- показатели внимания, памяти, мышления;
- проявления психической сферы фехтовальщиков.

Особенно важны свойства, оказывающие воздействия на следующие проявления:

- надежности;
- целевой точности;
- тактического разнообразия при выборе действий;
- способности избегать расплоховых ситуаций.

Индивидуализация тренировки основывается на учете типовых технико-тактических характеристик соревновательной деятельности, объективных возможностей взаимозамены разновидностей действий, взаимокompенсации качеств. Анализируются индивидуальные особенности в составе средств ведения поединков, их количественных соотношениях между разновидностями действий и тактическими компонентами подготовки и применения для возможной коррекции.

18. Критерии оценки действий спортсменов в поединке

Состав технических приемов фехтования включает:

- держание оружия;
- боевую стойку;
- позиции;
- соединения;
- передвижения;
- перемены позиций и соединений;
- уколы, удары;
- показы укола и удара;
- батманы, захваты, отбивы.
- комбинации приемов.

Тактические задачи (намерения) боевых действий можно разделить на отдельные виды:

- подготавливающие действия;
- атаки;
- защиты и контрзащиты;
- ответы и контрответы;
- контратаки и ремизы.

Разновидностями атак с учетом количественных и качественных особенностей их выполнения являются:

- простые;
- с финтами;
- с действием на оружие;
- комбинированные.

В свою очередь, атаки с учетом целевых и моментных особенностей их выполнения могут быть:

- основными;
- повторными;
- ответными;
- на подготовку.

Тактическими критериями оценки действий могут быть:

- степень готовности к выполнению и характер реагирования спортсмена;
- способ реализации инициативы, достижения результативности нападений;
- продолжительность, длина, моментные и ритмические параметры выполнения;
- направленность перемещения по полю боя, движений оружием и взаимодействий с оружием противника.

Тактическими характеристиками подготовки и применения действий являются:

- инициатива начала нападения;
- дистанция в поединке;
- время для подготовки действия;
- использование пространства поля боя;
- преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

19. Система соревнований

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их проведения - отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд - матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами.

Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные и др.).

Соревнования выполняют определенные функции:

- выявление первенства;
- квалификационные;
- отборочные;
- показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

- основные;
- целевые;
- подготовительные;

- контрольные.

Система соревнований является основой построения тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах, моделирования требований к технико-тактической и функциональной подготовленности.

20. Обязательные требования к участникам соревнований

Участники соревнований обязаны:

- знать программу соревнований;
- соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;
- выступать в чистом костюме, соответствующем правилам для каждого вида оружия;
- являться на поле боя с оружием и снаряжением (иметь запасное оружие);
- приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания каждого боя;
- являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя (задержки с выходом по уважительным причинам допускаются только с разрешения арбитра);
- бороться за победу в каждом бою.

Если участник не имеет возможности продолжать бой из-за неожиданной неисправности оружия или костюма, он должен обратиться к арбитру с просьбой об остановке боя.

Участникам запрещается:

- вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое недовольство судейством;
- наносить грубые удары (уколы), умышленно падать, отбивать или захватывать клинок противника невооруженной рукой, закрывать ею свою поражаемую поверхность, сталкиваться с противником;
- снимать маску до объявления результата схватки арбитром;
- отказываться от продолжения соревнований (кроме случаев заболевания);
- покидать поле боя без разрешения арбитра.

21. Действия арбитра на фехтовальной дорожке

Арбитр, проверяя техническую готовность к началу боев после назначения на фехтовальную дорожку, обязан:

1. Установить поступление судейского протокола.
2. Осмотреть поле боя, расположение судейской аппаратуры и их соответствие правилам.
3. Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки.
4. Наблюдать за действиями спортсменов при поочередных уколах в поражаемую поверхность, в гарду на шпагах.

5. Подать команду «К бою готовсь!», затем спросить о готовности спортсменов. Получив утвердительный ответ спортсменов, командовать «Начинайте!»

Во время боя действия арбитра включают:

- остановку фраз по сигналам аппарата, оценку зафиксированных действий, присуждение или отмену укола или удара;
- наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его ведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций;
- перемещение вдоль фехтовальной дорожки на расстоянии, позволяющем видеть двух соревнующихся;
- дополнение своих решений жестами.

В судействе боев на шпагах арбитр присуждает все уколы, зафиксированные аппаратом, нанесенные без нарушений правил.

В судействе боев на рапирах и саблях необходимо определение инициативы в действиях спортсменов. Для этого в правилах соревнований установлены три основных критерия.

1. Применение атаки. Спортсмен, первым начавший нападение на противника, является атакующим.

Дополнительными критериями для определения атаки являются:

- выполнение простой атаки продолжительностью один фехтовальный темп;
- выполнение батмана (захвата) с непрерывно следующим уколом или ударом;
- выполнение финта угрозой оружия в сторону противника.

2. Парирование атаки или контратаки противника. Спортсмен, отбивший своим клинком оружие атакующего или контратакующего противника, является защищающимся.

3. Применение контратаки или ремиза, опережающих атаку или ответ противника.

После неудавшихся или ложных действий фехтовальщик может выполнить:

- повторную атаку на противника, не сделавшего контратаку или ответ;
- ремиз на противника, допустившего задержку между выполнением защиты и ответом (или применившего ответ с финтами);
- контрзащиту и контрответ (реконтрответ) при парировании ответа (контрответа) противника.

22. Средства и методы восстановления

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма фехтовальщиков.

Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;

- ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Тренер на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых ситуациях.

Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет физических упражнений;
- эффекты корригирующих упражнений;
- витаминизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

23. Анализ и коррекция тренировки

Объективными показателями, пригодными для анализа и коррекции тренировки квалифицированных фехтовальщиков в годичном цикле, являются:

- количество часов тренировки;
- количество тренировок;
- количество соревнований;
- количество дней соревнований;
- количество боев в соревнованиях;
- количество тренировочных боев на результат;
- количество часов, затраченных на ведение тренировочных
- количество индивидуальных уроков;
- количество часов, затраченных на общие средства физической подготовки;
- количество часов, затраченных на специальную разминку, тренировку передвижений, упражнения на тренажерах.

Дополнительными показателями, необходимыми для индивидуализации тренировки, могут быть, например:

- количество побед и поражений в официальных и контрольных соревнованиях;
- соотношение побед и поражений в боях с главными противниками (командами);
- личные оценки готовности к соревнованиям и оценки объективных результатов;

- сопоставление планируемых результатов и достигнутых на официальных соревнованиях;
- субъективные оценки достоинств и недостатков в технике и тактике используемых ситуаций;
- субъективные оценки воздействия стрессовых ситуаций на результаты и динамику счета в поединках.

3.6. Психологическая подготовка.

Фехтование – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсменов предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо осуществление психологической подготовки спортсменов.

Содержание психологической подготовки фехтовальщиков составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявления психических свойств спортсменов и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях.

Психологическая подготовка - это система мероприятий направленных на формирование умений сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильной нервной напряженности, усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- **мобилизующие**, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся: словесные средства (самоприказы, убеждения); психорегулирующие упражнения.

- **корректирующие (поправляющие)**, которые относятся к категории словесных. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнований вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий)

- **релаксирующие (расслабляющие)**, направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном)

воздействию и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные;

- преимущественно психологические, это средства, применяемые в работе с фехтовальщиками психологом.

- преимущественно психофизиологические, это средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие. Такими средствами являются массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По сфере воздействия средства и методы психологической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие,
- предсоревновательные,
- соревновательные,
- постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на:

- саморегуляцию (аутовоздействия)
- гетерорегуляцию (воздействие других участников педагогического процесса- тренера, психолога, врача, массажиста)

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Значительный раздел средств психологической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение, двигательные и дыхательные упражнения.

В психологической подготовке выделяют: базовую психологическую подготовку; психологическую подготовку к тренировкам; психологическую подготовку к соревнованиям.

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психологических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;

- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств;
- психологическое образование(формирование системы специальных знаний о психике человека, Психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому, прежде чем готовить спортсмена к стрессовым ситуациям соревнований, надо готовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе. Такая подготовка к тренировкам решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
- формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и т.д.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них и опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов к соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах.
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно - психической свежести, профилактику перенапряжений.

А.Ц.Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

1. Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жаждой спортивной борьбы.
2. Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизующем спортсмена.
3. Состояние спортивной апатии, которое характеризуется упадком сил, вялостью и даже сонливостью, нежеланием выступать, безразличием, неуверенностью в себе, подавленностью.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной тренировочной работы, адекватная постановка задачи; правильная

организация последней тренировки, предсоревновательная беседа, полноценность сна накануне соревнований, правильный режим и организация соревновательного дня, своевременный приезд и подготовка к старту.

Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- метод отвлечения;
- воздействие на внешние проявления эмоций;
- соответствующая разминка;
- массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий)
- изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот)

регуляция дыхания (углубленное, задержка, учащение);

- самоодобрение, самоприказы
- воздействие тренера: словесное и тактильное
- стимуляция волевых усилий.

Очень большое значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большее или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждого спортсмена.

Методы психологической подготовки к соревнованиям это: лекции и беседы; разъяснения, убеждения; выразительные примеры выдающихся спортсменов; самонаблюдение, самоанализы и самоотчеты; изучение специальной литературы; модельные тренировки;

Постсоревновательная психологическая подготовка имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния.

При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима после соревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;
- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;
- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

3.7. Соревновательная подготовка.

В программе определены требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных соревнованиях и к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях :

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фехтование;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта фехтование;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу со спортсменами (значение соревнований, сведения о командах соперников), после окончания, провести анализ выступления. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании соревнований, а дать спортсменам время для отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу. При организации работы в ДЮСШ с отделением олимпийского резерва по фехтованию необходимо иметь следующие документы: программу, учебный план, годовой график распределения учебного материала, расписание занятий,

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочий план, программный материал по возрастным группам, план воспитательной работы, календарный план соревнований, журнал учета.

Программа изучения спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от занимающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, ибо ведут бои в основном по

тем же правилам. Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, 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. Имеет свое значение 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 необходимо разделить его на возрастные ступени.

Оценивая распределение средств фехтования по годам обучения, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана и успешно апробирована занимающимися всех возрастов.

3.8. Восстановительные мероприятия.

Успешное решение задач, стоящих перед школой фехтования в процессе развития невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичной подготовки.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима нагрузок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха;

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировке;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;

- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый контрастный, вибрационный,
- ванны (хвойная, солевая)
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный)
- спортивные растирания.

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений.

Применение физических средств восстановления в тренировочном процессе благотворно сказывается на функциональном состоянии различных систем спортсменов. Однако, получение запланированного результата, возможно только при правильном сочетании восстановительных мероприятий различной направленности. Поэтому, следует учитывать, что кроме мобилизации резервов организма физическими средствами восстановления необходимо также стимулировать процессы накопления энергетического и пластического материала.

Физические средства восстановления, применяемые в соответствующих технологических режимах, обладают различной направленностью воздействия на организм.

Использование физических средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного или соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организм спортсменов к предстоящей деятельности за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервномышечного аппарата и увеличения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, обеспечивая «срочное» восстановление спортсменов.

3.9. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

- уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.

- знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

- получить звание «инструктор - общественник», «судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья» производится приказом или распоряжением по школе или федерацией фехтования.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «фехтование»

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «фехтование», включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 8 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 9 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 10 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 11 к ФССП).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
(Приложение № 12 к ФССП)

Приложение № 8
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта фехтование

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине - 3 раза	Подтягивания на перекладине - 1 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

Приложение № 9
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта фехтование

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	бег 20 м (не более 4 с)	бег 20 м (не более 4 с)
Координация	челночный бег 4 x 15 м (не более 15,1 с)	челночный бег 4 x 15 м (не более 16,1 с)
	челночный бег 4 x 5 м (не более 8,0 с)	челночный бег 4 x 5 м (не более 8,1 с)
	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 26 кг)	кистевая динамометрия (не менее 21 кг)
Скоростно-силовые качества	высота выпрыгивания (не менее 25 см)	высота выпрыгивания (не менее 22 см)
	прыжок в длину с места (не менее 1,9 м)	прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)
	тройной прыжок с места (не менее 5,6 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 10
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта фехтование

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	бег 20 м (не более 3,6 с)	бег 20 м (не более 3,7 с)
Координация	челночный бег 4 x 15 м (не более 14,4 с)	челночный бег 4 x 15 м (не более 15,5 с)
	челночный бег 4 x 5 м (не более 7,4 с)	челночный бег 4 x 5 м (не более 7,8 с)
	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 12 раз)	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 40 кг)	кистевая динамометрия (не менее 34 кг)
Скоростно-силовые качества	высота выпрыгивания (не менее 37 см)	высота выпрыгивания (не менее 30 см)
	прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)	прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
	тройной прыжок с места (не менее 6,8 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Приложение № 11
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта фехтование

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе высшего спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	бег 20 м (не более 3,6 с)	бег 20 м (не более 3,7 с)
Координация	челночный бег 4 x 15 м (не более 14,4 с)	челночный бег 4 x 15 м (не более 15,5 с)
	челночный бег 4 x 5 м (не более 7,4 с)	челночный бег 4 x 5 м (не более 7,8 с)
	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 12 раз)	бег челноком в течение 1 мин. на отрезке 20 м (не менее 11 раз)
Сила	кистевая динамометрия (не менее 40 кг)	кистевая динамометрия (не менее 34 кг)
Скоростно-силовые качества	высота выпрыгивания (не менее 37 см)	высота выпрыгивания (не менее 30 см)
	прыжок в длину с места (не менее 2,3 м)	прыжок в длину с места (не менее 2,0 м)
	тройной прыжок с места (не менее 6,8 м)	тройной прыжок с места (не менее 5,9 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

В программе ДЮСШ с отделением олимпийского резерва по фехтованию конкретизированы критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в избранном виде спорта.

Приложение № 12
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «фехтование»

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фехтование, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта фехтование;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий фехтованием.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов неофициальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта фехтование;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорту фехтованию Регистрация в Минюсте России 19.04.2013 № 28227
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ – 04-10/2554.
5. Программа развития спортивного фехтования в Российской Федерации на 2013-2020 г.г. Министерства спорта Российской Федерации Федерация Фехтования России. Москва 2013
6. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей Зарегистрировано в Минюсте России 2 августа 2012 г. N 25082 Министерство образования и науки Российской Федерации приказ от 26 июня 2012 г
7. «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.4.4.1251 -03».88
8. Единая Всероссийская спортивная классификация 2014- 2017гг., М, 2014.
9. Аркадьев В. А. Тактика в фехтовании. - М.: ФиС, 1969.
10. Аркадьев В. А. Ступени мастерства фехтовальщика. -М.: ФиС, 1975.
11. Бычков Ю. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). - М.: «Принт Центр РГАФК», 1998.
12. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. - М.: ФиС, 1972.
13. Мидлер М.П., Тышлер Д. А. Тренировка в фехтовании на рапирах. - М.: ФиС, 1966.
14. Смоляков Ю. Т., Тышлер Д. А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. Минск: «Высшая школа», 1976.
15. Тышлер Д.А., Тышлер Г. Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995.
16. Тышлер Д.А., МовшовичАД. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. - М.: «Советский спорт», 1986.

17. Тышлер Д. А. (с соавторами). Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. - М.: ФОН, 1997.

18. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. М.: СпортАкадемПресс, 2001.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации /Электронный ресурс/ URL: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Официальный сайт Российского антидопингового агентства /Электронный ресурс/ URL: <http://www.rusada.ru>
3. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства /Электронный ресурс/ URL: <http://www.wada-ama.org>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России /Электронный ресурс/ URL: <http://www.roc.ru>
5. Официальный сайт Международного олимпийского комитета /Электронный ресурс/ URL: <http://www.olympic.org>
6. Официальный сайт Федерации фехтования России /Электронный ресурс/ URL: <http://www.rusfencing.ru>
7. Официальный сайт Европейской конфедерации фехтования (EFC) /Электронный ресурс/ URL: <http://www.eurofencing.info>
8. Официальный сайт Международной федерации фехтования (FIE) /Электронный ресурс/ URL: <http://www.fie.ch>