

**Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
города-курорта Железноводска Ставропольского края**

**Программа рассмотрена
педагогическим советом
МКУ ДО «ДЮСШ»**

**«Утверждаю»:
Директор МКУДО «ДЮСШ»
_____ А.В.Тарасенко**

Протокол от 01.09. 2015г. №1

Приказ от «01. 09. 2015г. №34/3

**Дополнительная образовательная
программа по виду спорта
«Фехтование»**

Срок реализации: 8 лет.

Разработчики:

Сметанюк С.В. – методист МКУДО «ДЮСШ»;

Быхун А.В.– тренер преподаватель МКУДО «ДЮСШ».

г. Железноводск, 2015г.

СО Д Е Р Ж А Н И Е

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2-10 стр.
2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	11-31 стр.
3.СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	32-40 стр.
4.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА	
- Этап спортивно-оздоровительный.....	41-42 стр.
- Этап начальной подготовки.....	42-46 стр.
- Этап учебно-тренировочный.....	46-54 стр.
- Этап спортивного совершенствования.....	54-61 стр.
5.ТЕРМИНОЛОГИЯ.....	61-69 стр.
6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	70 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города-курорта Железноводска Ставропольского края отделения фехтования призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком.

Программа составлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фехтованию (утв. приказом Министерства спорта РФ от 14.02. 2013 г. N 5,0 результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в области истории и методики фехтования).

Программа регламентирует тренировку юных фехтовальщиков на возрастных этапах подготовки, так как регулярные тренировки, воздействуя на организмы занимающихся и их поведение, направлены на достижение нескольких важных целей:

- укреплять здоровье и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями. При этом выбор упражнений ориентируется на ускорение динамики овладения техникой и тактикой фехтования;
- осваивать основные приемы фехтования и тактические модели их применения в соревнованиях, ускоряющие повышение результатов ведения боев;
- позитивно воздействовать на формирование личностных качеств занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

Достижение этих целей требует от тренеров конкретизации их усилий на отдельных этапах тренировки за счет применения четко ориентированных средств и установок, находящихся между собой в определенной зависимости и соподчинении.

Анализ практики работы в спортивных школах и детских секциях фехтовальных клубов показывает, что занятия целесообразно проводить в группах с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании средств специальной тренировки. Содержание данной программы характеризуется, прежде всего последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактически умений и специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений.

Использование программы требует обязательных коррекций при обнаружении значительных различий между детьми и подростками: динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за не равномерности развития их двигательных и психических возможностей, а также в связи с началом занятий в разном возрасте. Особенно это заметно в возрасте от 7 до 14 лет, что определяет содержание персонального обучения юных фехтовальщиков.

Девочки, специализирующиеся в фехтовании на шпагах, осваивают соответствующие базовые средства ведения поединков, приведенные в настоящей программе для обучения мальчиков

1. Нормативная часть программы

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разработали планы подготовки учебных групп с учетом возраста и условий тренировки. Утверждение планов подготовки проводится директором спортивной школы на основании решений тренерского совета. При разработке учебного плана для отделения фехтования МКУ ДО ДЮСШ учитывался режим учебно-тренировочных занятий в неделю для различных учебных групп с расчетом по 40 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере. С увеличением общих годовых объемов часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

2. Методическая часть учебной программы

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. Для фехтовальщиков 8-12 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 12-14-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 14-16 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;
- после соревновательный (переходный) период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического и двигательного потенциала.

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

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

Обще-подготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к преимущественному специализированию двигательных и психических качеств фехтовальщиков.

Технико-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 после соревновательной 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.

шенствование, скорректированное по итогам выступлений в серии турниров прошедшего сезона.

В летние месяцы (июнь - август) для всей категории квалифицированных юных фехтовальщиков на первый план выдвигается проблема повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительной этап). Разделение годового 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. Исключения 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;
- специализированное проявление 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.

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 аналитических систем и надежности их проявлений быстрее достижимы благодаря ударным нагрузкам. Ибо чрезмерная длительность занятий вызывает монотонию и психические перегрузки.

Выделяется три разновидности недельных циклов:

- предсоревновательный;
- соревновательный;
- после соревновательный

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.

После соревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в годовом цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Таким образом, соревнования являются главным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных фехтовальщиков.

3. Содержание и направленность технической подготовки

Овладение определенным составом средств ведения поединков, совершенствование двигательных компонентов их выполнения составляют основное содержание технической подготовки фехтовальщиков. При этом совершенствование специализированных движений идет параллельно с повышением уровня двигательных качеств. Многократные повторения различных сочетаний движений оружием и передвижений создают широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость частных педагогических установок на изолированное совершенствование деталей технических приемов или целостное выполнение отдельных действий. Однако требования соревновательного боя определяют преимущественное положение комбинаций приемов и действий, в том числе и многоступенчатых, в качестве средств тренировки.

Упражнения, нацеленные на совершенствование техники, целесообразны на каждом занятии, индивидуальном уроке. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются задачами этапа и периода годового цикла подготовки, индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем развития их двигательных качеств.

В начале каждого сезона упражнениям технической направленности отводится ведущее место в целях ускорения технической оснащенности и специализирования зрительных и тактильных реакций, двигательных качеств. При непосредственной близости к соревнованиям их вытесняют схватки, воспроизводящие особенности деятельности в поединках. Однако средства технической подготовки сохраняются в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления уровня выполнения приемов и действий и снижения психической напряженности занятий.

Совершенствование средств ведения поединка обеспечивает параллельное овладение комплексом специализированных умений, основанных на проявлениях простых и сложных двигательных реакций, предвосхищении пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках. Все это приводит к выработке специфических качеств - «чувства оружия», «чувства дистанции», «чувства времени», которые в совокупности с технико-тактической подготовленностью составляют «чувство боя» - ведущее специализированное свойство квалифицированных фехтовальщиков. Каждая разновидность боевых действий имеет самостоятельное значение в тренировке фехтовальщиков. Поэтому их совершенствование должно проходить в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности, вытекаю

щей из различной степени готовности к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно- экспромтно).

Тренировочные схватки начинаются, как правило, преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а экспромтные действия целесообразны преимущественно для противодействия атакам. В связи с этим наибольший эффект дает усложнение преднамеренно начатых совершенствуемых схваток экспромтными продолжениями, так как приближает урок к возможным вариантам соревновательного боя. Достижение спортсменами оптимальных параметров движений зависит от быстроты их собственных действий, размера исходной дистанции. Поэтому освоение приемов и действий должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с тренером (партнером) и сохранять технический уровень движений оружием и передвижений. По мере совершенствования технических приемов и боевых действий в тренировке усложняются требования к маневрированию, достижению максимальной длины нападений и отступлений, использованию дистанций и амплитуд движений оружием.

Облегчение и усложнение упражнений достигается прежде всего подбором боевых действий и ситуаций, а также изменением характеристик действий тренера (партнера) оружием и исходных дистанций. Подбор материала и его распределение в уроке (а также по этапам и периодам годового цикла), его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня техники, квалификации занимающегося и его тренированности (самочувствия).

Начало каждого спортивного года (восстановление после крупных соревнований) целесообразно посвятить укреплению общей базы спортивной подготовленности, повышению специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей бойцов. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

4. Содержание и направленность тактической подготовки

Тактическая подготовка имеет конкретную направленность на максимально эффективную деятельность фехтовальщиков в соревнованиях, реализацию в ходе боев различных компонентов достигнутого уровня подготовленности.

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее прежде всего овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализацию тактических намерений в конкретных ситуациях боев. Неотъемлемой его частью является приобретение тактических знаний и психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер носит совершенствование целостного представления фехтовальщика о собственной доктрине, то есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повышения эффективности манеры боя и реализации в ней максимальных возможностей к повышению достижений в соревнованиях.

Материал тактической подготовки имеет свою конкретную направленность. Прежде всего это тактические компоненты подготовки и применения определенного действия. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного боя, построение поединков с незнакомым по предыдущим соревнованиям и известным противниками. Особое место занимают тактические особенности ведения серии боев (в группе, прямом выбывании, финале), решаемые в процессе всего соревнования. Необходимо выделить и проблемы повыше

ния уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры боя и управления деятельностью фехтовальщика в соревнованиях.

При отборе средств и методов тактической подготовки нужно учитывать, что основным ее материалом являются упражнения, максимально приближенные к условиям боя, тактические установки, реализуемые в тренировочных боях и соревнованиях.

5. Содержание и направленность физической подготовки

Физическая подготовка фехтовальщиков прежде всего направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику. Общая физическая подготовка направлена на увеличение функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

6. Содержание и направленность психологической подготовки

Содержание психологической подготовки фехтовальщиков составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и других).

Решающее влияние на уровень психологической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке фехтовальщика во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

7. 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

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ,ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование этапа	Продолжительность обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество учащихся в группе (чел .)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке в конце учебного года
СОГ	Весь период обучения	7	Не менее 15	6	
НП	До 1 года	7	Не менее 15	6	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше года	8-9	Не менее 14	9	
УТГ	До 2-х лет	10	Нет режима наполнения	12	Выполнение нормативов ОФП,СФП
	Свыше 2-х лет	12	10	15-18	
СС	До 1 года	15-17	8-10	24	КМС
	Свыше года	17-18	6-8	28	Выполнение нормативов ОФП,СФП, спортивных результатов

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники фехтования.
5. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

Формы подведения итогов реализации программы:**Контрольные переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки по общей физической подготовке**

Виды подготовки и контрольные упражнения	Юноши	Девушки
-прыжок в длину с места (м)	1.30	1,25
- челночный бег 4 х 7 м (с)	10,5	11,0

Контрольные переводные нормативы, для групп Начальной подготовки 2 года обучения по общей физической подготовке

Примечание: выполняется с трех попыток, в зачет идет лучший результат

Виды подготовки и контрольные упражнения	Юноши	Девушки
	Год обучения	Год обучения
	До 2-х лет	До 2-х лет
- прыжки через скакалку (1 минута)	80	90
- бег 20 м (с)	5,2	5,4
- прыжок в длину с места (м)*	1,5	1,4
- челночный бег 4 х14 м (с)	16,5	17,0
- челночный бег 4 х 7 м (с)	9,5	10,0
- отжимание от пола	8	5

**Контрольные переводные нормативы для зачисления в группы
Учебно-тренировочного этапа (1 год) по общей физической подготовке**

*Примечание: выполняется с трех попыток, в зачет идет лучший результат

Виды подготовки и контрольные упражнения	Юноши	Девушки
	Год обучения	Год обучения
	До 2-х лет	До 2-х лет
Общая физическая подготовка		
- прыжки через скакалку (1 минута)	90	100
- бег 20 м (с)	5,2	5,4
- тройной прыжок с места (м)*	5,6	5,3
- прыжок в длину с места (м)*	1,6	1,5
- челночный бег 4 x14 м (с)	16,0	16,5
- отжимание от пола	10	8
Теоретическая подготовка		
Знание требований и правил проведения соревнований	зачет	зачет
Специальная физическая подготовка		
Передвижения шагами вперед 14 м в боевой стойке (с)	5,5	5,0
Передвижения шагами назад 14 м в боевой стойке (с)	6,0	5,9

Контрольные переводные нормативы по годам обучения в группах **Учебно-тренировочного этапа**
по общей физической подготовке

Виды подготовки и контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения			Год обучения		
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
3-й		4-й	3-й		4-й	
- бег 20 м (с)	4,8	4,6	4,4	5,0	4,8	4,6
- прыжок в длину с места (м)*	1,65	1,75	1,85	1,55	1,65	1,70
- тройной прыжок с места (м)*	5,7	5,7	6,1	5,4	5,5	5,8
- челночный бег 4 x15 м (с)	15,9	15,8	14,9	16,0	15,9	15,7
- отжимание от пола	10	12	15	8	10	12

*Примечание: выполняется с трех попыток, в зачет идет лучший результат

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения в группах учебно-тренировочного этапа
по специальной физической подготовке**

Виды подготовки и контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения			Год обучения		
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
3-й		4-й	3-й		4-й	
1	2	3	4	5	6	7
- передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)	5,4	4,9	4,4	5,4	5,0	4,7
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)	5,8	5,4	5,1	5,8	5,7	5,6
- атака уколom в мишень с выпадом (с)	0,7	0,7	0,6	0,7	0,7	0,7
- атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	1,3	1,2	1,1	1,5	1,4	1,2
- атака уколom в мишень с комбинацией передвижений-« шаг вперед и выпад + скачек вперед и выпад » (с)		2,4	2,2		2,5	2,3
- атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией «передвижений – шаг вперед + скачек и выпад в течении 1 мин.» (количество раз)			16			15
Квалификационный норматив	Подтвердить I юношеский. разряд	Выполнить 2 взрослый разряд	Выполнить I взрослый разряд	Подтвердить I юношеский разряд	Выполнить 2 взрослый разряд	Выполнить I взросл. разряд

* Примечание: выполняется с трех попыток, в зачет идет лучший результат

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

« ФЕХТОВАНИЕ »

(штатные тренеры – 46 недель)

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий								
<i>ТЕОРИЯ</i>	СОГ	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	СС-1
1.Физическая культура и спорт в России	2	2	2	3	3	3	3	
2.История мирового и Российского фехтования	2	2	2					2
3.Техника и тактика фехтования на шпагах		2	2	3	3	4	4	4
4.Оборудование,инвентарь и снаряжение , для занятий фехтованием	2	2	2					
5.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила соревнований.	2	2	2					
6. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2	2	2					
7. Основы спортивного массажа ,самоконтроль		2	2	2	2			
8.Психограмма фехтования						3	3	2
9.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.				3	3	2	2	4
10.Морально-этические и нравственные нормы поведения				3	3			
11.Международные правила проведения соревнований.				2	2	3	3	
12.Средства и методы восстановления . Врачебный контроль.				2	2	2	2	4
13.Планирование,анализ и коррекция тренировочных занятий.						3	3	6
14.Двигательные и психические качества фехтовальщиков								2
Итого часов :	10	14	14	18	18	20	20	24
<i>ПРАКТИКА</i>								
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	170	60	72	80	80	90	120	120
2. Специальная физическая подготовкам (СФП)	40	40	54	60	60	70	70	70
3. Тактико-техническая подготовка (ТТП)	54	158	270	328	326	384	476	546
4. Инструкторская и судейская практика .	-	-	-	8	10	16	32	32
5. Восстановительные мероприятия.	-	-	-	52	52	104	104	104
6. Контрольно переводные испытания	2	4	4	6	6	6	6	8
7. Участие в контрольных соревнованиях								200
Всего часов:	276	276	414	552	552	690	828	1104

« ФЕХТОВАНИЕ »

(совместители – 38 недель)

Содержание занятий						
ТЕОРИЯ	СОГ	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3
1.Физическая культура и спорт в России	2	2	2	3	3	3
2.История мирового и Российского фехтования	2	2	2			
3.Техника и тактика фехтования на шпагах		2	2	3	3	4
4.Оборудование,инвентарь и снаряжение для занятия фехтованием	2	2	2			
5.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила проведения соревнований	2	2	2			
6.Гигиена,закаливание,режим и питание спортсмена	2	2	2			
7.Основы спортивного массажа ,самоконтроль		2	2	2	2	
8.Психограмма фехтования						3
9.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.				3	3	2
10.Морально-этические и нравственные нормы поведения				3	3	
11.Международные правила проведения соревнований.				2	2	3
12.Средства и методы восстановления. Врачебный контроль.				2	2	2
13.Планирование,анализ и коррекция тренировочных занятий.						3
Итого часов :	10	14	14	18	18	20
ПРАКТИКА						
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	116	60	72	80	80	90
2. Специальная физическая подготовкам (СФП)	40	40	54	60	60	70
3. Тактико-техническая подготовка (ТТП)	60	110	198	244	244	284
4. Инструкторская и судейская практика .	-	-	-	8	8	16
5. Восстановительные мероприятия.	-	-	-	40	40	84
6. Контрольно переводные испытания	2	4	4	6	6	6
7. Участие в контрольных соревнованиях						
Всего часов:	228	228	342	456	456	570

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

вид спорта *фехтование*

спортивно оздоровительная группа обучения СОГ (6 часов)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия :													
1.Физическая культура и спорт в России	2	2											
2.История мирового и Российского фехтования	2			2									
3.Оборудование,инвентарь и снаряжение для фехтования	2		2										
4.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила.	2					2							
5.Гигиена ,закаливание ,режим и питание спортсмена	2							1	1				
Итого часов :	10	2	2	2		2		1	1				
Практические занятия :													
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	60	7	7	7	6	6	6	7	7	7			
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	40	5	5	4	4	4	4	4	5	5			
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	116	12	12	13	16	12	12	13	14	12			
4.Контрольно переводные испытания	2									2			
5.Участие в контрольных соревнованиях		По плану спортивно-массового календаря											
ВСЕГО ЧАСОВ:	228	26	26	26	26	24	22	26	26	26			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

вид спорта *фехтование*

**учебная группа начальной подготовки НП-1 (6 часов)
для совместителей**

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия :													
1.Физическая культура и спорт в России	2	2											
2.История мирового и Российского фехтования	2			2									
3.Техника и тактика фехтования на шпагах	2				2								
4.Оборудование,инвентарь и снаряжение для	2		2										
5.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила .	2					2							
6.Гигиена ,закаливание ,режим и питание спортсмена	2							1	1				
7.Основы спортивного массажа ,самоконтроль.	2						2						
Итого часов :	14	2	2	2	2	2	2	1	1				
Практические занятия :													
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	60	7	7	7	6	6	6	7	7	7			
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	40	5	5	4	4	4	4	4	5	5			
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	110	12	10	13	14	12	10	13	14	12			
4.Контрольно переводные испытания	4		2							2			
5.Участие в контрольных соревнованиях		По плану спортивно-массового календаря											
ВСЕГО ЧАСОВ:	228	26	26	26	26	24	22	26	26	26			

Распределение по месяцам

елени

я учебных часов на 20__ / 20__ учебный год

вид спорта *фехтование*

учебная группа начальной подготовки НП-2 (9 часов) для совместителей

Содержание занятий	Кол-во часов	сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия :													
1.Физическая культура и спорт в России	2	2											
2.История мирового и Российского фехтования	2			2									
3.Техника и тактика фехтования на шпагах	2				2								
4.Оборудование,инвентарь и снаряжение для фехтования	2		2										
5.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила.	2					2							
6.Гигиена ,закаливание ,режим и питание спортсмена	2							1	1				
7.Основы спортивного массажа ,самоконтроль.	2						2						
Итого часов :	14	2	2	2	2	2	2	1	1				
Практические занятия :													
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	72	9	9	8	7	7	7	8	9	8			
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	198	22	20	23	24	21	18	24	23	23			
4.Контрольно переводные испытания	4		2							2			
5.Участие в контрольных соревнованиях		По плану спортивно-массового календаря											
ВСЕГО ЧАСОВ:	342	39	39	39	39	36	33	39	39	39			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

вид спорта *фехтование* учебно-тренировочная группа 1-го года обучения УТГ-1 (12 часов) для совместителей

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

вид спорта *фехтование*

учебно-тренировочная группа 2-го года обучения УТГ-2 (14 часов) для совместителей

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам												авг
		Распределение по месяцам												
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг	
Теоретические занятия :														
1.Физическая культура и спорт в России	3	1							2					
2.Морально-этические и нравственные нормы поведения	3					3								
3.Техника и тактика фехтования на шпагах	3	1			2									
4.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок	3		3											
5.Международные правила проведения соревнований.	2							2						
6.Средства и методы восстановления	2			2										
7.Основы спортивного массажа ,самоконтроль.	2						1			1				
Итого часов :	18	2	3	2	2	3	1	2	2	1	1			
Практические занятия :														
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	80	8	8	8	6	6	6	8	8	8	8	8	8	
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	60	6	6	6	4	4	4	4	6	6	6	6	6	
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	244	25	25	21	23	26	22	25	22	22	22	15	22	21
4.Инструкторская и судейская практика	8			2	2	1	1	1			2	2	2	
5.Восстановительные мероприятия	40	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	
6.Контрольно переводные испытания	6		3	3							3	3		
7.Участие в контрольных соревнованиях														
ВСЕГО ЧАСОВ:	456	45	45	45	42	42	39	42	42	39	39	42	33	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

вид спорта ***фехтование***

учебно-тренировочная группа 3-го года обучения УТГ-3 (18 часов) для совместителей

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

вид спорта **фехтование**

спортивно оздоровительная группа 1-го года обучения СОГ (6 часов) на 46 недель

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия :													
1.Физическая культура и спорт в России	2	2											
2.История мирового и Российского фехтования	2			2									
3.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила.	2				2								
4.Оборудование,инвентарь и снаряжение для фехтования	2		2										
5.Гигиена ,закаливание ,режим и питание спортсмена	2								2				
Итого часов :	10	2	2	2	2	2	2		2				
Практические занятия :	266	24	24	26	24	24	22	24	26	26	28	16	
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	170	16	18	16	16	18	16	16	16	16	16	8	
Практические занятия :													
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	40	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	80	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	4	
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	2												
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	70	6	6	6	6	6	6		6	8	8	6	
4.Контрольно переводные испытания	2												
5.Участие в контрольных соревнованиях	284	29	26	26	25	28	26	23	26	22	26	27	
4.Инструкторская и судейская практика	16												
ВСЕГО ЧАСОВ:	276	26	26	28	26	26	24	24	26	26	28	16	
5.Восстановительные мероприятия	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	
6.Контрольно переводные испытания	6		3							3			
7.Участие в контрольных соревнованиях		По плану спортивно-массового календаря											
ВСЕГО ЧАСОВ:	570	54	54	54	54	51	48	51	54	51	54	45	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

вид спорта *фехтование на 46 недель*

Содержание занятий	Кол-во	Распределение по месяцам
--------------------	--------	--------------------------

учебная группа начальной подготовки 1-го года обучения НП-1 (6 часов)

		сент	окт	нбр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия :													
1.Физическая культура и спорт в России	2	2											
2.История мирового и Российского фехтования	2			2									
3.Техника и тактика фехтования на шпагах	2				2								
4.Оборудование,инвентарь и снаряжение для фехтования	2		2										
5.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила.	2					2							
Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Итого часов :	14	2	2	2	2	2	2		2				
Практические занятия :	262	24	24	26	24	24	22	24	24	26	28	16	
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	60	6	6	6	6	4	4	6	6	6	6	4	
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	40	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	158	15	13	16	14	17	15	14	14	14	18	8	
4.Контрольно переводные испытания	4		2							2			
5.Участие в контрольных соревнованиях		По плану спортивно-массового календаря											
ВСЕГО ЧАСОВ:	276	26	26	28	26	26	24	24	26	26	28	16	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

вид спорта *фехтование на 46 недель*

учебная группа начальной подготовки 2-го года обучения НП-2 (9 часов)

Теоретические занятия :													
1.Физическая культура и спорт в России	2	2											
2.История мирового и Российского фехтования	2			2									
3.Техника и тактика фехтования на шпагах	2				2								
4.Оборудование,инвентарь и снаряжение для фехтования	2		2										
5.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила.	2					2							
6.Гигиена ,закаливание ,режим и питание спортсмена	2							1	1				
Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия :													
1.Физическая культура и спорт в России	2	2											
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	270	23	26	27	25	28	24	28	26	21	28	14	
4.Контрольно переводные испытания	4		2							2			
5.Участие в контрольных соревнованиях	По плану спортивно-массового календаря												
ВСЕГО ЧАСОВ:	414	39	42	39	42	39	36	39	39	33	42	24	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

вид спорта **фехтование на 46 недель**

учебная группа начальной подготовки 2-го года обучения НП-3 (9 часов)

2.История мирового и Российского фехтования	2			2									
3.Техника и тактика фехтования на шпагах	2				2								
4.Оборудование,инвентарь и снаряжение для фехтования	2		2										
5.Действия судьи на фехтовальной дорожке. Правила.	2					2							
6.Гигиена ,закаливание ,режим и питание спортсмена	2							1	1				
7.Основы спортивного массажа ,самоконтроль.	2						2						
Итого часов :	14	2	2	2	2	2	2	1	1				

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия :													
1.Физическая культура и спорт в России	3	1							2				
2.Морально-этические и нравственные нормы поведения	3					3							
3.Техника и тактика фехтования на шпагах	3	1			2								
4.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок	3		3										
ВСЕГО ЧАСОВ:	414	39	42	39	42	39	36	39	39	33	42	24	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

вид спорта *фехтование*

учебно-тренировочная группа 1-го года обучения УТГ-1 (12 часов) на 46 недель

5.Международные правила проведения соревнований.	2							2					
6.Средства и методы восстановления	2			2									
7.Основы спортивного массажа ,самоконтроль.	2						1			1			
Итого часов :	18	2	3	2	2	3	1	2	2	1			
Практические занятия :	534	49	51	52	49	48	47	49	52	47	54	36	
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	80	8	8	8	6	6	6	8	8	8	8	6	
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	60	6	6	6	4	6	4	6	6	6	6	4	
Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические занятия :													
1.Физическая культура и спорт в России	3	1							2				
2.Морально-этические и нравственные нормы поведения	3					3							
3.Техника и тактика фехтования на шпагах	3	1			2								
4.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок	3		3										

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

вид спорта *фехтование*

учебно-тренировочная группа 2-го года обучения УТГ-2 (14 часов) на 46 недель

5.Международные правила проведения соревнований.	2							2					
6.Средства и методы восстановления	2			2									
7.Основы спортивного массажа ,самоконтроль.	2						1			1			
Итого часов :	18	2	3	2	2	3	1	2	2	1			
Практические занятия :	626	58	57	58	58	57	59	58	58	59	60	44	
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	98	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	4	13

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг
Теоретические занятия :													
1.Физическая культура и спорт в России	3	1							2				
2.Психограмма фехтования.	3	1			2								
3.Техника и тактика фехтования на шпагах	4					4							
7.Участие в контрольных соревнованиях													
ВСЕГО ЧАСОВ:	644	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	44

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный го

вид спорта *фехтование на 46 недель*

учебно-тренировочная группа 3-го года обучения УТГ-3 (18 часов)

4.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок	2		2										
5.Международные правила проведения соревнований.	3						1	2					
6.Средства и методы восстановления. Врачебный контроль.	2			2									
7.Планирование ,анализ и коррекция тренировочных занятий.	3						1			1	1		
Итого часов :	20	2	2	2	2	4	2	2	2	1	1		
Практические занятия :	808	74	74	74	74	72	74	75	75	75	75		
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	117	12	11	11	10	10	12	10	11	12	12	6	
		Кол-во	Распределение по месяцам										
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	415	38	38	38	37	38	38	38	38	37	38	37	
4.Инструкторская и судейская практика	43	3	1	4	6	3	3	6	5	2	4	6	
5.Восстановительные мероприятия	130	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	
6.Контрольно переводные испытания	6		3							3			
7.Участие в контрольных соревнованиях			По плану спортивно-массового календаря										
ВСЕГО ЧАСОВ:	828	76	76	76	76	76	76	77	77	76	76	66	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

распределения учебных часов на 20 / 20 учебный год

вид спорта *фехтование на 46 недель*

учебно-тренировочная группа 4-го года обучения УТГ-4 (18 часов)

		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг
Теоретические занятия :													
1.Физическая культура и спорт в России.	3	1							2				
2.Психограмма фехтования.	3	1		2									
3.Техника и тактика фехтования на шпагах	4				4								
4.Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок	2		2										
5.Международные правила проведения соревнований	3						1	2					
6.Ср													
7.Пл													
Пра													
1.Об													
2.Сл													
3.Тактико – техническая подготовка (ТТП)	476	46	45	48	43	45	44	40	44	40	47	34	
4.Инструкторская и судейская практика	32	2		3	5	2	2	5	4	1	3	5	
5.Восстановительные мероприятия	104	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	4	
6.Контрольно переводные испытания	6		3							3			
7.Участие в контрольных соревнованиях		По плану спортивно-массового календаря											
ВСЕГО ЧАСОВ:	828	78	78	81	78	75	72	75	78	75	81	57	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ 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, ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. 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. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии. 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 их проявлений в спортивной деятельности. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, 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.

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 - линолеумные, резиновые дорожки, металлические дорожки. Шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки - сматыватели шнура. Информационная аппаратура. Спортивная одежда - фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажи, жесткости, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Требования к спортивной одежде. Оружие и личное электрооборудование - электрошпаги,

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 взаимозамена 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)

В основе техники действий оружием и передвижений совпадают с используемыми в фехтовании 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.

Постоянные 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. 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 оружия 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.

12. 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.

13. Психологическая программа 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 психологические барьеров, затрудняющих их применение. Важным компонентом совершенствования психологической подготовленности фехтовальщиков является управление деятельностью спортсменов в соревнованиях.

14. 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.

15. 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 сердечно-сосудистой 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 реакций под воздействием методов тренировки.

16. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов

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

17. 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.

18. Система соревнований

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами их проведения отборочно- круговая , 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.

19. 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.

20. 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 (ударах) 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
- 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.

21. 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.

22. 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 боев;
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Подготовка квалифицированного фехтовальщика, а тем более мастера мирового класса - процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической и волевой подготовки, воспитания моральных сторон личности.

Тренеру-воспитателю исключительно важно учитывать, на какой идейной и моральной основе должны строиться результаты его педагогической деятельности. Воспитание спортсмена-гражданина в нашей стране строится на основе гуманистических идеалов и демократических принципов, в духе патриотизма и интернационализма.

Моральными опорами для российского спортсмена, которые позволяют побеждать в труднейших ситуациях соревнований, где успех часто кажется невозможным, являются сознание ответственности перед командой, клубом, стремление прославить свою Родину. В основе усилий спортсменов и тренеров, направленных на достижение высоких результатов, лежат их моральные качества, воспитанные семьей, школой, армией и институтом.

4. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Минимальный возраст занимающихся - 7 лет. Продолжительность обучения - весь период обучения

Основная направленность тренировки - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениями (общеразвивающих и специальных упражнений), ознакомление с простейшими приемами фехтования.

На протяжении этого этапа начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой и других видов спорта

Основные тренировочные средства :

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения ;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание и жонглирование легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий

Основные методы выполнения упражнений :

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (контрольно-педагогические испытания)

Основные направления тренировки :

На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий фехтованием;

- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относиться к упражнениям с отягощениями (Так ,детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;
- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста- подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.
- выполнения упражнений, нацеленных на развитие быстроты ,требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.
- комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине тренировки ,так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Полезно насыщать эти комплексы силовыми игровыми упражнениями.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используется методы обеспечения наглядности(показ упражнений ,демонстрация наглядных пособий), показ должен быть целостным и образцовым, а объ

яснение - элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме ,с наглядным объяснением: поймать ,догнать ,бросить в кольцо ,прыгнуть через препятствие и т.д.

Обучение технике фехтования на этом этапе подготовке носит ознакомительных характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- боевая стойка;
- передвижение в боевой стойке с оружием и без него;
- укол с места и в передвижении ;

Обучение базовой техники обязательно должно происходить на укороченном облегченном оружии .

Во время проведения тренировочного занятия с оружием тренер должен внимательно следить за соблюдением техники безопасности.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Минимальный возраст занимающихся - 7 лет. Продолжительность обучения - до 1 года

Основная направленность тренировок – ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями

В практике организации обучения фехтованию детей 7-9 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. 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 проявлений внимания, которое дети 7-9 лет могут удерживать не более 10 мин. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимание между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

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

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Держание оружия. Салют .Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед.

Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад. Позиция 6-я.

Позиция 4-я.

Соединение 6-е.

Соединение 4-е.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ОРУЖИЕМ

Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте .

Имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.

Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола .

Круговые движения клинком в верхних позициях.

Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола .

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

- Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.
- Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.
- Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м соединением.
- Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), 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 полувыпадом.
- Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.
- Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.
- Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте.
- Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувыпадом.
- Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте.
- Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувыпадом

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ

Рапира .Сабля .Шпага

Рукоятка .Гарда .Гайка .Клинок .Острие клинка

Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад .

Выпад .Закрытие с выпада назад

Показ укола. Укол прямо

Позиция 6-я . Позиция 4-я. Перемена позиций

Соединение 6-е .Соединение 4-е .Перемена соединений

Дистанция. Атака. Защита. Перевод .Батман .Ответ .Финт

Минимальный возраст занимающихся - 9-11 лет. Продолжительность обучения - свыше 1 года

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя

ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Серия шагов вперед и назад.

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

Полувыпад и закрытие вперед.

Полувыпад 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 уколom прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.

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

- Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений.
- Атака уколom прямо в руку сверху с выпадом из 6-го и 4-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 уколom прямо в туловище.
- Защита 6-я с шагом назад и ответ уколom 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 уколom в туловище.
- Атака - прямой батман из 6-й позиции в 4-е соединение и укол прямо в туловище.
- Атака - прямой батман в 6-е соединение из 6-го соединения и укол прямо в туловище.
- Атака - прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в руку сверху.
- Атаки двойным переводом из верхних соединений уколom в туловище во внутренний (наружный) сектор.
- Контратака уколom в руку сверху с шагом назад.
- Контратаки переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) в верхнее соединение.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ

Уколы в шпаге: в туловище , маску , руку , ногу

Уколы во внутренний и наружный секторы

Контрзащита . Контрответ

Рукоятка шпаги прямая . Рукоятка «пистолет»

Боевая дорожка .Линия начала боя .Линия границы .Боковая линия

Атака правильная . Ответ правильный .Атаки обоюдные

Аппарат- электрофиксатор .Личный шнур (кабель)

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

Тактические знания

Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем при освоении необходимых в начальном обучении терминов раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких, как перемены позиций и соединений. Частью тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие, как:

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

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

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений.

Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

- 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.

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 (заданные в упражнениях) реакции противников на начало атак.

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

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

- совершить простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;
- атаковать с финтом (финтами) защищающегося противника;
- защититься и нанести ответ противнику, совершающему простую атаку;
- контратаковать противника, атакующего с финтами (с длинной фазой сближения).

Обязательной для занимающихся является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности

конкретных действий наступления и обороны по отношению к противнику

- атак уколом прямо и атак переводом;
- атак с батманом и уколом прямо и атак с батманом и переводом.
- конкретизация сектора атак (контратак) для их завершения в туловище или в вооруженную руку.

Тактические качества

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

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

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с дру-

гом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в об-

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

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

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

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

ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

Минимальный возраст занимающихся - 11-13 лет. Продолжительность обучения - до 2-х лет

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

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

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

На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп. Вместе с тем в возрасте 12-14 лет начинается определенный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих протяженность и пространственные амплитуды.

Возможно также снижение показателей точности нанесения уколов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

В возрасте 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с формированием свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером. Отмечено, что уже с 11 лет подростки способны совершать волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поэтому поощряемые тренером волевые усилия детей ускоряют освоение 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 условиях определенного интереса или увлеченности. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

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

ФЕХТОВАНИЕ НА ШПАГАХ

- Атака - батман прямой в верхнее соединение и укол прямо. Выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола.
- Атака - батман круговой в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется из верхнего соединения.
- 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 переводом. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.
- Атака на подготовку переводом во внутренний (наружный) сектор уколом в туловище. Выполняется на вход противника (тренера) в верхнее соединение.
- Атака с выпадом уколом прямо в руку сверху. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.
- Повторная атака уколом прямо в руку сверху.
- Повторная атака переводом. Выполняется на отступающего противника (тренера).
- Атака - прямой батман в верхние соединения и укол в руку (туловище) прямо. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника (тренера).

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

- Повторная атака уколom в нижний сектор туловища.
 - Повторная атака переводом в туловище.
 - Атаки на подготовку: уколom в руку сверху; уколom прямо (переводом) в туловище.
 - Контратаки: переводом в руку в наружный (внутренний) сектор; уколom в руку снизу.
 - Ответ прямо (переводом) после прямой (круговой) верхней защиты.
- Атака второго намерения уколom прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из 4-го (6-го) соединения, затем ремиз уколom прямо (переводом).
- Атаки двойным переводом из верхних соединений.
 - Атаки с круговым батманом и уколom прямо из верхних соединений.
 - Комбинация действий: ложная контратака уколom прямо и прямая 4-я (круговая 6-я) защита с ответом прямо.

Тактические знания

- Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанции в парных упражнениях и индивидуальных уроках.
- Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.
- Преднамеренно защищаться от простых атак в определенный сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы.
- Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки .
- Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.
- Применять верхние прямые защиты с выбором.
- Преднамеренно применять простые атаки переводом в открывающийся сектор на вход противника в соединение.
- Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом .
- Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Использовать замедленное и укороченное нападение.
- Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Использовать перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.
- Маскировать атаки и защиты с ответом. Использовать передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола .
- Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Использовать открытие внутреннего сектора.
- Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты и нанесения контрответа. Использовать простую атаку во внутренний сектор.

Переключаться:

- от атаки (ответа) к применению контрзащиты и контрответа;
- от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;
- от отступления к простой атаке;
- от простой атаки к простой повторной атаке;
- от маневрирования для завоевания поля боя и отступления от атаки ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- показ укола ;

- перемену позиции или соединения;
- медленно и коротко отступающего;

- длинно сближающегося;
- реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться:

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

Преднамеренно контратаковать:

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

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы .

Противодействовать контратакам:

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

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

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

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

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

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

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

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

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

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

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

Переключаться:

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

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

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И НАВЫКИ

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов.

Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду.

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.

Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

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

Самостоятельно проводить:

- разминку на тренировках;

- упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приемов и комбинаций передвижений.

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

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

- типовые системы проведения соревнований.

- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;

- права участника соревнований;

- обязанности участника соревнований.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ

Атака действительная. Атака ложная.

Действие подготавливающее.

Контратака.

Маневрирование.

Разведка. Маскировка. Вызов .

Атака повторная.

Дистанция дальняя (средняя, ближняя).

Фехтовальный темп.

Атака простая. Атака с действием на оружие. Атака с финтом .

Действие обусловленное. Действие с выбором.

Двойной перевод.

«Стрела» («флеш»).

Защита прямая. Защита круговая. Повторный укол на задержанный ответ.

Минимальный возраст занимающихся - 13-15 лет. Продолжительность обучения - свыше 2-х лет

Основная направленность тренировок – освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований

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

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 укол прямо в туловище.

Защиты:

- прямые нижние (8-я и 7-я) и ответ уколом прямо в туловище;

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

- круговые верхние (6-я, 4-я) и ответ уколom прямо в туловище. Комбинации прямых защит:

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

Контрзащиты:

- верхние прямые (4-я, 6-я) и ответ прямо;

- верхние круговые (4-я, 6-я) и ответ переводом в туловище. Контратаки переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Контратаки:

- из нижних позиций уколom 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:

- уколom прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;

- уколom прямо в бедро;

- прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище. Атака уколom прямо в руку сверху (переводом снизу) в отступающего после неудавшейся атаки противника.

Атака на подготовку

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

Атаки второго намерения, завершаемые:

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

Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:

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

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

- подготавливающий показ укола;
- перемену позиции, вход в соединение;
- медленно и коротко отступающего;
- длинно сближающегося;
- реагирующего определенной защитой.

Преднамеренно защищаться:

- от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;

- от простых ответов и контрответов в определенный сектор. Преднамеренно контратаковать:

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

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

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

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника.

Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

- простыми атаками;
- атаками с действием на оружие и уколом во внутренний сектор;

- применением вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом. Использовать шаг вперед, перемену соединений, показ укола.

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

Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа. Использовать перемену позиций, замедленное сближение и отступление, перемены соединений.

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

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

Разведывать длину и быстроту атак противника, для применения защиты с ответом или контратаки. Использовать отступление и ложную защиту. 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. Использовать подготавливающую прямую защиту.

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

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

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ

Сильная часть клинка .Средняя часть клинка .Слабая часть клинка

Атака на подготовку .Атака после отступления на атаку противника. Атака с задержкой
Укол из положения «оружие в линии »

Захват

Игра оружием ,Имитация нападений и защит

Ремиз

Защита полукруговая . Батман (захват) полукруговой .

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

Тактические знания

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 (финтами),
- с действием на оружие.

Конкретизируются ситуации взаимодействия с оружием противника, которые определяют возможности их результативного применения, в частности:

- исходные положения клинков;
- предстоящее реагирование или не реагирование 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.

Сообщая занимающимся тактические знания о подготавливаемых действиях, следует прежде всего обосновать назначение маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения оборонительных действий и выбора способа , и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избежать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические доводы , для разведывания оборонительных намерений и реагирований противников. В частности определяющих вероятность применения определенной защиты или длины оборонительного маневра. А в целях обороны должны учитываться потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

Более сложной, но необходимой является информация, позволяющая занимающимся оценивать общую настроенность противника по ходу поединка на преимущественное применение атак или противодействий атакам, ее изменения по ходу боя. Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу действий противника, позволяющие сделать вывод о том, какого вида будет атака или какой способ обороны будет использован. Для успешного применения действий маскировки первоначально необходимо знать

об эффективности ложных отступлений и сближений с различной длиной, для последующих атак или защит с ответом. В свою очередь, для вызовов противника на атаку в

определенный сектор эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реакций в определенную сторону. Вместе с тем наибольший эффект для первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание необходимости не реагировать на движения противника, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начальной фазе нападений.

Тактические качества

Формирование тактических качеств должно строиться с учетом увеличения продуктивности видов памяти.

Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемой в стремлении фехтовальщика первым начинать боевые схватки. 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. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью.

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

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Минимальный возраст занимающихся - 15-17 лет. Продолжительность обучения - до 2-х лет

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

КОРРЕКЦИЯ ТАКТИЧЕСКИХ МОДЕЛЕЙ ВЕДЕНИЯ БОЯ

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

Несколько улучшается двигательная память, позволяющая сохранять достигнутые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических намерений. Имеет место некоторый прогресс в формировании психических качеств, и в частности эмоциональной устойчивости и выдержки. Однако уровни их проявлений в большей мере основаны на индивидуальных свойствах личности. В возрасте 15-17 лет начинает формироваться индивидуальный стиль ведения поединков, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Следовательно, освоение средств фехтования, составляющих его основу, должно быть усилено дальнейшим специализированием двигательных и психических качеств, формированием тактических умений.

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

динамической силы.

Повышение показателей ловкости также является весьма важным, ибо быстрое

применение комбинаций действий у фехтовальщиков 15-17 лет лимитируется проявлением координационных способностей. Постепенно достигается необходимый уровень функциональных возможностей, обеспечивающих специальную выносливость занимающихся. Особенностью содержания физической подготовки фехтовальщиков 15-17 лет является специализированием двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, состоящих из комбинаций приемов передвижений.

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

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 (8-го) соединения;
- переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения;
- укол прямо в стопу из нижней позиции.

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

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

Повторные атаки:

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

Атаки после подготавливающего отступления:

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

Атаки на подготовку:

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

Атаки второго намерения, завершаемые:

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

Контратаки второго намерения, завершаемые:

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

Контратаки:

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

Прямые защиты 2-я (1-я).

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

Комбинации защит:

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

Ответы:

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

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

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

Ремизы:

- уколом прямо в туловище из 4-го (6-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.

Минимальный возраст занимающихся - 17-19 лет. Продолжительность обучения - свыше 2-х лет

Основная направленность тренировок – 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 (удвоенным) 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 во внутренний (наружный) сектор.

Атаки на подготовку:

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

Комбинация действий:

- простая атака из верхней (нижней) позиции уколом в стопу, а 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 (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) и ответы 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.

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 подготавли

вающих 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 или ударом);
- 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 и положения «оружие в линии»;
- имитаций верхних и нижних защит, перемены 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 контрответ прямо .

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 или ударом во внутренний сектор;

Разведывать намерение противника применить определенную защиту. Использовать ложные нападения с угрозой нанесения укола

Разведывать длину маневра противника назад , для применения быстрой и длинной атаки. Использовать замедленные и укороченные нападения.

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 и переводом в нижний

сектор с приседанием;

- подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор
- 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 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.

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 и наносить ответ противнику, не реагируя:

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

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕРМИНЫ

Атака комбинированная

Батман проходящий

Бой ближний . Столкновение

Укол с углом

Бой наступательный

Бой оборонительный

Бой маневренный

Бой позиционный

Бой выжидательный
Бой скоротечный

Действие однотопное (двухтопное, трехтопное, многотопное)
Действие с переключением
Действие преднамеренное
Действие экспромтное
Действие первого намерения Действие второго намерения.
Комбинация действий

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

Тактические знания

В тактических характеристиках боевых действий осваиваются разграничения между степенями готовности спортсменов к их применению (преднамеренно, экспромтное , преднамеренно- экспромтное), понятия о ступенях реализации инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения), характер реактивных 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 взаимодействий с оружием противника (сектор финта и укола; номер соединения, защиты, батмана, захвата).

При анализе техники и тактики применения нападений подчеркивается продолжительность их выполнения , двигательные и тактические особенности их завершающей фазы (в заранее установленный сектор, с выбором сектора, с переключением к парированию контратаки или нападению в открывающийся сектор).Дополнительной информацией о защитных действиях являются понятия о конкретных защитах, отражающих нападение в определенный сектор, обобщающих защитах, а также защитах с выбором.

Изучается тактическая сущность контратак и ремизов, на понимании которой основывается выбор и подготовка ситуаций для их преднамеренного применения. Осваиваются ситуации применения действий из положения «оружие в линии», а также пригодные для противодействия противнику, использующему положение «оружие в линии».

По отношению к подготавливающим действиям необходима информация о возможностях расширения задач разведывания, маскировки, вызовов. Обосновывается в целях разведывания намерений и привычных действий у противников использование широкого круга атак и средств противодействия атакам, выполняемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения укола. Подчеркиваются возможности оценки схваток, закончившихся безрезультатно, для уточнения намерений, необходимых в целях реализации последующих схваток. Информация об эффективности применения действий маскировки и вызовов акцентируется на широкие возможности взаимозаменяемости между их разновидностями, предназначенными для решения аналогичных тактических задач, например, за счет использования:

- отступлений или сближений различной длины;
- сближений с заметной или малозаметной стартовой фазой;
- вращательных или боковых перемещений туловища;
- преждевременных коротких встречных нападений.

Изучаются тактические характеристики построения боев, относящиеся к инициативе начала схваток (наступательно или оборонительно), использованию пространства фехтовальной дорожки (маневренно или позиционно), времени на подготовку действия (по-

зиционно или выжидательно), тактические особенности применения действий в ближнем бою. В результате формируются тактические модели ведения поединков, предназначен

ные для противодействия различным по оснащенности боевым действиям и уровню тактической активности, а также темпераменту противников. Ускоряется освоение технико-тактических особенностей построения боев, диктуемых условиями и ситуационным разнообразием соревнований. Например, необходимое позиционное и оборонительное ведение боя в начале поединка с незнакомым противником, при недостаточной разминке в промежутках между ступенями турниров, достигнутом значительном преимуществе в счете матча прямого выбывания или командной встречи, приближающемся окончании времени боя с целью сдержать вынужденную наступательную инициативу противника и сохранить соотношение в уколах или ударах.

В свою очередь, ведение наступательного и скоротечного боя требуется для подавления инициативы противника в условиях определившейся эффективности избранной тактики ведения поединка, а также при необходимости ликвидировать достигнутое противником преимущество в счете боя прямого выбывания .

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Терминология фехтования, принятая в России, охватывает важнейшие положения теории и методики, техники и тактики ведения поединков на всех видах оружия. В основе терминологии - русский язык. Однако имеет место некоторое переплетение с терминами французского происхождения, поскольку официальным языком для проведения международных соревнований является французский. В настоящем разделе приводятся преимущественно понятия, необходимые для использования при изучении спортивного фехтования.

АТАКА - инициативное наступательное действие с целью нанесения укола , выполняем выпрямлением вооруженной руки с непрерывной угрозой поражаемой поверхности противника.

АТАКА ОСНОВНАЯ - начинающая боевую схватку.

АТАКА НА ПОДГОТОВКУ - выполненная на противника, приближающегося с целью перехода в атаку.

АТАКА ОТВЕТНАЯ - выполненная на противника, отступающего после неудавшейся атаки.

АТАКА ПОВТОРНАЯ - выполненная на противника, защитившегося без попытки ответа, отступлении или уклонением.

АТАКИ ОБОЮДНЫЕ - начинаемые и завершаемые обоими фехтовальщиками одновременно.

АТАКА ПРОСТАЯ (ОТВЕТ, КОНТРАТАКА, РЕМИЗ, НАПАДЕНИЕ С ПРЯМОЙ РУКОЙ) - выполняемая с однотемповым движением оружия.

АТАКА С ДЕЙСТВИЯМИ НА ОРУЖИЕ - состоящая из батмана (захвата, завязывания) и укола .

АТАКА (ОТВЕТ) С ФИНТАМИ - выполняемая с угрожающими движениями оружием и уколом .

АТАКА КОМБИНИРОВАННАЯ - состоящая из действия на оружие, финтов и укола .

АТАКА С ЗАДЕРЖКОЙ - выполняемая с кратковременной остановкой оружия по ходу выполнения финта или укола .

БАТМАН - удар оружием по клинку противника с целью его поколебать или вывести за пределы поражаемой поверхности.

БАТМАН (ЗАХВАТ, ОТБИВ) ПРЯМОЙ - выполняемый перемещением клинка в горизонтальной плоскости.

БАТМАН (ЗАХВАТ, ОТБИВ) ПОЛУКРУГОВОЙ - выполняемый перемещением клинка в вертикальной плоскости.

БАТМАН (ЗАХВАТ, ОТБИВ) КРУГОВОЙ - выполняемый вертикальным и горизонтальным перемещениями клинка с возвратом в первоначальную позицию.

БАТМАН (ОТБИВ) ПРОХОДЯЩИЙ - выполняемый скользящим движением вдоль клинка с последующим обведением острия.

БАТМАН (ОТБИВ) УДАРНЫЙ - выполняемый встречным движением клинка к оружию противника.

БОЕВАЯ СТОЙКА - положение фехтовальщика, отражающее его готовность к ведению поединка.

БОЕВАЯ СХВАТКА - отдельный эпизод поединка, состоящий из непрерывно следующих действий.

БОЙ - спортивный поединок на холодном оружии, обусловленный правилами соревнований.

БОЙ БЛИЖНИЙ - фрагмент поединка, в котором участники имеют возможность поразить противника, действуя только оружием.

БОЙ НАСТУПАТЕЛЬНЫЙ - с преимущественным применением атак, завоеванием поля боя.

БОЙ ОБОРОНИТЕЛЬНЫЙ - с преимущественным применением средств противодействия атакам (защит и ответов, контратак, нападения с прямой рукой), отступления и уклонения.

БОЙ МАНЕВРЕННЫЙ - с постоянными глубокими перемещениями по фехтовальной дорожке.

БОЙ ПОЗИЦИОННЫЙ - с незначительными перемещениями по фехтовальной дорожке.

БОЙ СКОРОТЕЧНЫЙ - с борьбой с атакующей инициативой и незначительной подготовкой боевых действий.

БОЙ ВЫЖИДАТЕЛЬНЫЙ - с продолжительной подготовкой боевых действий.

ВЛАДЕТЬ СОЕДИНЕНИЕМ - быть защищенным от нападений прямо.

ВЫЗОВ - действие, побуждающее противника на применение определенного действия.

ВЫПАД - движение фехтовальщика вперед из боевой стойки толчком сзади стоящей ноги и последующей опорой на выставляемую вперед стоящую ногу.

ГАРДА - металлический щиток выпуклой формы на эфесе оружия для защиты кисти от уколов.

ГРАНИЦЫ ПОЛЯ БОЯ - линии, ограничивающие фехтовальную дорожку (боковые и задние).

ДВОЙНОЙ ПЕРЕВОД - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола пе

реводом в другой сектор, с целью обойти прямую (полукруговую) защиту противника.

ДЕЙСТВИЕ - движение фехтовальщика, применяемое для решения тактических задач в отдельной схватке.

ДЕЙСТВИЕ ОДНОТЕМПОВОЕ (ДВУХТЕМПОВОЕ, ТРЕХТЕМПОВОЕ, МНОГОТЕМПОВОЕ) - продолжительностью выполнения одного (двух, трех, серий) движения (действия) оружием.

ДЕЙСТВИЕ ПОДГОТАВЛИВАЮЩЕЕ - без задачи нанесения или отражения укола .

ДЕЙСТВИЕ ОБУСЛОВЛЕННОЕ –основанное на быстроте простых двигательных реакций, с predetermined сектором завершения нападения, направлением действия на оружие и финтов, их количеством, направлением защитного движения оружием.

ДЕЙСТВИЕ С ВЫБОРОМ - основанное на проявлениях дизъюнктивных сложных реакций, состоящее из двух или нескольких вариантов защиты (нападений).

ДЕЙСТВИЕ С ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕМ - основанное на проявлениях дифференцировочных реакций, выполняемое непрерывно в ходе схватки после другого начавшегося действия.

ДЕЙСТВИЕ ПРЕДНАМЕРЕННОЕ - выполнение которого спортсмен заранее предполагал.

ДЕЙСТВИЕ ЭКСПРОМТНОЕ - выполняемое при неожиданно возникающем поводе.

ДЕЙСТВИЕ ПРЕДНАМЕРЕННО-ЭКСПРОМТНОЕ - с преднамеренной начальной фазой и экспромтным завершением.

ДЕЙСТВИЕ ПЕРВОГО НАМЕРЕНИЯ - без передачи противнику тактической и временной правоты в ходе схватки.

ДЕЙСТВИЕ ПОСЛЕДУЮЩИХ НАМЕРЕНИЙ - с передачей противнику тактической правоты или преимущества во времени и последующим их завоеванием в ходе непрерывной схватки.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ -отчетливо нанесенный в поражаемую поверхность и зафиксированный электрофиксатором

ДИСТАНЦИЯ - расстояние между фехтовальщиками в поединке.

ДИСТАНЦИЯ БЛИЖНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом , действуя только вооруженной рукой.

ДИСТАНЦИЯ СРЕДНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом с выпадом.

ДИСТАНЦИЯ ДАЛЬНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно пора

зить противника уколом , сделав предварительно шаг вперед и выпад ("стрелу").

ДИСТАНЦИЯ СВЕРХДАЛЬНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, превышающее длину атаки со скачком и выпадом ("стрелой").

ДОКТРИНА ФЕХТОВАЛЬЩИКА - понятие, отражающее подход спортсмена к решению конкретных задач схватки, боя, соревнования.

ЗАВЯЗЫВАНИЕ - разновидность захвата с перемещением клинка противника в различных плоскостях.

ЗАКРЫТИЕ НАЗАД (ВПЕРЕД) - возвращение в боевую стойку после выпада, шага (скачка) и выпада.

ЗАХВАТ - силовое воздействие оружием на клинок противника в соединении с ним.

ЗАЩИТА - отражение оружием оружия противника, совершающего атаку или контратаку.

ЗАЩИТА КОНКРЕТНАЯ - применяемая с целью отражения нападения противника в определенный сектор.

ЗАЩИТА ОБОБЩАЮЩАЯ - выполняемая для отбива оружия нападающего противника при разнонаправленных перемещениях клинка.

ИГРА ОРУЖИЕМ - перемещение клинка как при отсутствии, так и при наличии контакта с оружием противника.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕРЕД БОЕМ - положение фехтовальщика с вытянутым вперед оружием и маской в невооруженной руке.

КОМБИНАЦИЯ ПРИЕМОВ (ДЕЙСТВИЙ) ДВУХСТУПЕНЧАТАЯ (ТРЕХСТУПЕНЧАТАЯ) - состоящая из двух (трех) непрерывно выполняемых в одной схватке действий или приемов нападения и маневрирования.

КОНТРАТАКА - нападение на противника с целью опередить начатую им атаку или избежать укола оппозицией, уклонением.

КОНТРЗАЩИТА - отражение оружием ответа противника.

КОНТРОТВЕТ - нападение, выполняемое непосредственно после отражения оружием ответа противника.

КОНТРТЕМП - нападение с целью опередить атаку противника на подготовку.

ЛИНИИ ФЕХТОВАЛЬНЫЕ - условное понятие о сторонах пространства, лежащих внутри и снаружи (вверх и вниз) от клинка фехтовальщика.

ЛОЖНЫЕ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ - выполняемые с меньшей длиной, чем это необходимо при нанесении укола противнику, с большей глубиной - при отражении его нападения.

МАНЕВРИРОВАНИЕ - глубокое перемещение по полю боя.

МАСКИРОВКА - действие, отвлекающее противника от определенных намерений или предстоящих действий, скрывающее состояние.

НАМЕРЕНИЕ - тактическая задача боевого действия.

НАПАДЕНИЕ - попытка нанести укол вне зависимости от тактической правоты или разницы во времени между действиями фехтовальщиков.

НАПАДЕНИЯ ВСТРЕЧНЫЕ - выполненные с целью противодействия атакующему (наносящему ответ) противнику, при взаимных попытках нанесения укола .

НАПАДЕНИЕ С ПРЯМОЙ РУКОЙ (УКОЛ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ "ОРУЖИЕ В ЛИНИИ") - нападение на атакующего с целью использовать тактическую правоту при взаимных уколах, избегая столкновения с оружием противника.

НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ - нанесенный в непоражаемую поверхность фехтовальщика.

ОППОЗИЦИЯ - силовое воздействие оружием на оружие противника с целью закрыть один из секторов поражаемой поверхности в ходе нападения и избежать укола .

ОРУЖИЕ ФЕХТОВАЛЬНОЕ - рапиры, шпаги, сабли, состоящие из клинка, гарды, рукоятки.

ОСТРИЕ КЛИНКА - конец оружия, предназначенный для нанесения укола, имеющий наконечник.

ОТБИВ - отражение клинка противника, приближающегося к поражаемой поверхности.

ОТБИВ ОТВЕДЕНИЕМ - выполняемый из соединения силовым противопоставлением своего клинка оружию противника.

ОТБИВ ПОДСТАНОВКОЙ - выполняемый выдвижением сильной части клинка в определенный сектор.

ОТБИВ УСТУПАЮЩИЙ - выполняемый противопоставлением сильной части своего клинка оружию противника путем его перемещения из верхнего соединения в нижнее или из нижнего в верхнее.

ОТВЕТ - нападение, выполняемое непосредственно после защиты.

ПЕРЕВОД - нападение, выполняемое с обведением клинка, гарды или вооруженной руки противника.

ПЕРЕНОС - нападение, выполняемое с обведением острия клинка противника.

ПЕРЕМЕНА СОЕДИНЕНИЯ - перемещение оружия из одной линии в другую.

ПОЗИЦИЯ - положение оружия по отношению к собственной поражаемой поверхности

фехтовальщика.

ПОКАЗ УКОЛА - угрожающее движение оружием в направлении поражаемой поверхности противника, имитирующее начальную фазу нападения.

ПОЛЕ БОЯ - площадка, предназначенная для ведения поединка фехтовальщиков.

ПОРАЖАЕМАЯ ПОВЕРХНОСТЬ - части тела фехтовальщика, нападения в которые засчитываются в соревнованиях.

ПРИЕМ - специализированное положение и движение фехтовальщика, отличающееся характерной двигательной структурой, взятое вне тактической ситуации.

ПРИЕМЫ МАНЕВРИРОВАНИЯ - шаги, крестные шаги, скачки, бег, закрытия после выпада.

ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ - выпад, "стрела", шаг (скачок) и выпад.

ПРЯМАЯ РУКА - положение, в котором вооруженная рука спортсмена выпрямлена, а острое клинка угрожает поражаемой поверхности.

РАЗВЕДКА - действие, применяемое с целью получения информации о противнике.

РАПИРА - спортивное колющее оружие весом 500 г с клинком длиной до 90 см прямоугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 12 см.

РЕМИЗ - нападение после столкновения с защитой противника с целью опережения ответа.

САБЛЯ - спортивное рубяще-колющее оружие весом до 500 г с клинком не более 88 см трапециевидного сечения и овальной гардой, имеющей дужку.

САЛЮТ - приветствие движением оружия.

СЕКТОР - часть поражаемой поверхности фехтовальщика, ограниченная вертикальной и горизонтальной линиями, пересекающимися в центре гарды. Сектор может быть верхним или нижним, внутренним или наружным.

СКАЧОК - перемещение фехтовальщика без скрещивания ног с использованием безопорной фазы.

СКРЕСТНЫЙ ШАГ - перемещение фехтовальщика со скрещиванием ног.

СОЕДИНЕНИЕ - соприкосновение клинков.

СРЕДСТВА ФЕХТОВАНИЯ - действия, используемые фехтовальщиками в бою, а также технические приемы и боевые действия, применяемые в процессе тренировки.

СТОЛКНОВЕНИЕ - резкое соприкосновение фехтовальщиков какими-либо частями тела по вине одного или обоих спортсменов.

"СТРЕЛА" (БРОСОК ИЛИ "ФЛЕШ") - прием нападения, выполняемый бегом или прыжком

ком из боевой стойки и приземлением на выставляемую сзади стоящую ногу.

СТРОЕВАЯ СТОЙКА - положение фехтовальщика с оружием и маской в невооруженной руке.

СХВАТКА ОДНОАКТНАЯ (ДВУХ, ТРЕХАКТНАЯ, МНОГОАКТНАЯ) - состоящая из одного действия (двух, трех, многих действий) спортсмена, а также противодействия противника.

ТАКТИКА - характер ведения боя и сумма способов обыгрывания, применяемых фехтовальщиком в единоборстве.

ТЕХНИКА - совокупность наиболее целесообразных приемов фехтовального боя, а также структура и другие параметры их выполнения

УДВОЕННЫЙ ПЕРЕВОД - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в тот же сектор с целью обойти круговую защиту противника.

УКЛОНЕНИЕ - перемещение поражаемой поверхности с целью затруднить противнику нанесение укола и избежать его получения.

УКОЛ - прикосновение острия клинка к поражаемой поверхности противника с определенной силой, фиксируемое аппаратом- электрофиксатором.

УКОЛ ПРЯМО - нападение (или угроза) без необходимости обходить оружие или части тела противника.

УКОЛ С УГЛОМ - нападение, при котором предплечье вооруженной руки фехтовальщика и оружие образуют угол.

ФЕХТОВАНИЕ - вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии.

ФЕХТОВАЛЬНЫЙ ТЕМП - продолжительность выполнения одного простого действия.

ФИНТ - угрожающее движение оружием, вызывающее у противника реакцию защиты.

ЧАСТИ КЛИНКА - условное деление клинка на слабую (ближнюю к острию оружия), среднюю и сильную (ближнюю к гарде) части.

"ЧУВСТВО БОЯ" - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на быстроте и точности двигательных восприятий.

"ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ" - специализированное свойство фехтовальщика в оценке микроинтервалов времени.

"ЧУВСТВО ДИСТАНЦИИ" - специализированное свойство фехтовальщика основанное на точности оценки расстояния до противника.

"ЧУВСТВО ОРУЖИЯ" - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на

быстроте и точности тактильных восприятий.

ШАГ - перемещение фехтовальщика по полю боя, исключаящее безпорную фазу и скрещивание ног.

ШАГ (СКАЧОК) И ВЫПАД - прием нападения, состоящий из непрерывно выполняемых шага (скачка) и выпада.

ШПАГА - спортивное колющее оружие весом до 770 г с клинком длиной до 90 см треугольного сечения и круглой гардой диаметром не более 13,5 см.

ЭЛЕКТРОФИКСАТОР - аппарат для судейства боев, фиксирующий уколы и удары в фехтовании на рапирах, шпагах, саблях, преимущество во времени нанесения укола в фехтовании на шпагах.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Аркадьев В.А.* Тактика в фехтовании. – М; ФИС,1969 г.
2. *Аркадьев В.А.* Ступени мастерства фехтовальщика .- М; ФИС,1975 г.
3. *Келлер В.С., Тышлер Д.А.* Тренировка фехтовальщика.- М; ФИС,1972 г.
4. *Тышлер Д.А.* Фехтование. Что должен знать спортсмен о тактике и технике.- М.:ФОН,1995 г.
5. *Тышлер Д.А., Мовшович А.Д.* Физическая подготовка юных фехтовальщиков. -М.: «Советский спорт»,1986 г.
6. *Мовшович А.Д.* Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков : Учебное пособие .-М.: Деловая лига ,2002 г.
7. *Базаревич В.И., Бычков Ю.А.:* Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований – М.: СпортАкадемПресс,2001 г.
8. *Бычков Ю.М., Тышлер Д.А., Сайчук Л.В.* Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ ,СДЮШОР –М., Советский спорт,2004 г.