

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Свердловской области
спортивная школа олимпийского резерва «Уктусские горы»

Утверждена приказом № 936/1 от 29.12.2023 г.
«Об утверждении дополнительных
образовательных программ спортивной
подготовки»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФЕХТОВАНИЕ»

Екатеринбург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	11
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	12
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	17
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	19
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	29
III. Система контроля.....	34
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	34
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	36
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	36
IV. Рабочая программа по виду спорта «фехтование».....	39
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	39
4.2. Учебно-тематический план.....	103
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	107
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	108
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	108
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	113
6.3. Информационно-методические условия реализации программы.....	114

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «фехтование» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 877 (далее – ФССП).

Программа разработана ГАУ ДО СО СШОР «Уктусские горы» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 года №1148, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Краткая характеристика вида спорта «фехтование». Фехтование – это умение наносить уколы посредством атак и защит в определённые моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный бой - это условный поединок на холодном спортивном оружии, регламентированный официальными правилами соревнований, которые позволяют определить победителя в схватке на основе установленных тактических приоритетов и времени опережения.

В современном спортивном фехтовании поединки проводятся на трех видах оружия (шпагах, рапирах и саблях), и правила в этих видах различаются.

В фехтовальном бою возможны самые различные сочетания двигательных элементов, направленных на решение тактических задач. Причем из одного двигательного акта может вытекать несколько тактических вариантов завершения, влияющих на исход схватки.

Изменение любого из компонентов (как двигательного, так и тактического) влияет на возможности и диапазон применения средств в каждой схватке боя.

Система ведения боя в спортивном фехтовании имеет общие признаки, объединяющие бои на рапирах, саблях и шпагах, благодаря единым принципам формирования состава двигательных действий клинком и приемов передвижений. Кроме того, правила противоборства фехтовальщиков предъявляют во многом сходные требования к психическим и двигательным качествам участников.

Поэтому выделение **характеристик специализированной деятельности** позволяет определить критерии оценки техники и тактики ведения боя.

Многооперационность действий клинком и разнообразные возможности взаимозамен между их разновидностями.

Условия ведения боев позволяют реализовывать многие тактические намерения применением аналогичных двигательных действий. Следовательно, необходим отбор наиболее пригодных навыков и доступных ситуаций для их освоения, что сократит сроки их переноса в условия тренировочных боев и соревнований.

Произвольный выбор атак и противодействий атакам, способов их подготовки.

Участники боев вынуждены самостоятельно выбирать эффективные действия клинком и приемы передвижений, выжидать или создавать ситуацию для их применения. Необходимо также учитывать возможные противодействия со стороны противника. Поэтому в тренировке фехтовальщиков необходимо моделирование условий для самостоятельного выбора действий из двух-трех (нескольких) известных и применения их в ожидаемой (избранной) ситуации.

Разнообразие проявлений психических свойств и двигательных возможностей участников боев, обеспечивающих применение боевых действий.

В соревнованиях необходимы автоматизированность и вариативность типовых навыков, предназначенных для противоборства участников в отличающихся схватках, а также их сопряжение с проявлениями двигательных качеств и психических свойств, среди которых:

- координация движений;
- разновидности двигательных реакций;
- предвосхищение дистанции и момента для начала действий, ритмических компонентов их выполнения;
- идеомоторные представления;
- вероятностное прогнозирование;
- внимание, память, мышление.

Неожиданность значительного количества ситуаций.

Успешность действий в экстремальных ситуациях основана на специализированности двигательных реакций и других психических свойств фехтовальщиков. В многолетней практике тренировочных боев и соревнований возникает «чувство дистанции», «чувство оружия», «чувство времени», составляющие в совокупности «чувство боя». При этом формирование последнего нередко затягивается на многие годы. Однако использование методики совершенствования умений фехтовальщика, основанных на специализированности двигательных реакций, позволяет сократить продолжительность формирования этих «чувств».

На основе методики совершенствования специальных умений создается также устойчивость к помехам (зрительным, тактильным, звуковым) от движений противника клинком, туловищем, ногами. Состав специальных умений, востребованных для применения атак (от четырех до пяти) и противодействий атакам (восемь), дополняемый возможностями проявлений отдельных умений для применения ответов, аналогичен во всех видах фехтования. Имеют место лишь существенные различия в сравнительной значимости между отдельными специальными умениями.

Раздвоенность поиска между тактическими намерениями.

Выбор (подготовка) атаки или противодействия атаке характерен для фехтования перед каждой схваткой, как и выбор между разновидностями действий. Ведь мышление и внимание участников постоянно перемещаются от оценки конкретных действий к выбору момента и способа передвижения перед началом их выполнения, контролю дистанции до начала схватки и наблюдению за действиями соперника, обеспечивая тем самым своевременные противодействия возможным замыслам противника.

Поэтому для ускорения переноса освоенных в тренировках действий клинком и приемов передвижений в условия боя необходимо объединение установок на применение заданных (избранных) действий в атаках (защитах с ответом, контратаках) и противодействий неожиданным атакам (защитам, контратакам) тренера-преподавателя (партнера).

Различия между источниками и способами оценки тактической информации. Выбор действия и момента для его применения перед началом схватки основывается на анализе предварительной информации о намерениях противника, а затем следуют оценки эффективности действий в предшествующей схватке (бою, соревновании), в частности:

- выбор действия на основе информации, полученной после оценки результатов применения подготавливающих действий;
- выбор и произвольное чередование действий в заданной (предполагаемой со стороны противника) ситуации;
- выбор и применение действий на основе двигательных реакции выбора или реакции переключения.

Вместе с тем, различия правил ведения боя в видах фехтования (на рапирах, саблях, шпагах) определяют необходимость формирования технико-тактических приоритетов среди типовых действий и упражнений для освоения в методиках обучения и тренировки. Их отбор ориентирован на оценки сравнительной значимости и эффективности в соревнованиях, а также динамику овладения.

Правила ведения боя в видах фехтования и различия в технике и тактике, методиках специальной тренировки.

Бои в видах фехтования своеобразны из-за различий в способах достижения результативности атак и противодействий атакам (уколом или ударом), критериях оценки результативности действий при взаимных попытках их нанесения, размерах поражаемой поверхности участников.

Выделенные регламенты определяют выбор тактических намерений и технических приемов для их реализации. Следовательно, в отборе содержания и методик обучения, как и в первоначальной тренировке, необходим анализ эффективности разновидностей типовых действий и ситуаций для их применения в бою.

Среди технико-тактических приоритетов в обучении и тренировке фехтовальщиков необходимо выделение типовых движений клинком и приемов передвижений, отдельных специализированных проявлений психических свойств, составов базовых действий и наиболее часто используемых ситуаций, среди которых:

- исходные положения и движения клинком, дистанции перед началом схваток;
- атаки и противодействия атакам;

- ситуации, характерные для вида фехтования.

Необходимо также учитывать следующие положения, например:

- сравнительную значимость отдельных специальных умений, разновидностей атак и противодействий атакам, способов подготовки;

- воздействие факторов, регулирующих эффективность применения избранных действий, взаимосвязанных с регламентами соревнований («тактическая правота», «время для опережения», оценки взаимных нападений, секторы укола или удара и др.).

Учет объективных предпосылок для совершенствования соревновательной деятельности облегчает подбор упражнений и определение их направленности на отдельные компоненты технико-тактической и функциональной тренировки, делает их более эффективными.

Условия ведения боев и технология оценки эффективности действий, как и системы проведения соревнований, регламентированные в официальных правилах, определили **формирование техники и тактики спортивного фехтования** на рапирах, саблях, шпагах.

В ГАУ ДО СО СШОР «Уктусские горы» обучающиеся фехтуют на рапирах и шпагах.

В спортивном фехтовальном бою техника и тактика взаимосвязаны, и единоборство соревнующихся характерно противопоставлением намерений, реализуемых с помощью различных двигательных операций. Для понимания содержания спортивного боя целесообразно представить его компоненты в виде технических приемов и боевых действий.

Техническими приемами являются специализированные положения и движения с отличающейся двигательной структурой, анализируемые вне тактической ситуации при их применении.

В составе технических приемов спортивного фехтования систематизированы специализированные операции и фиксируемые положения клинков, туловища и ног, включающие в себя:

- основные положения и движения;
- позиции и соединения;
- передвижения;
- движения клинком:
- комбинации одноструктурных и разноструктурных движений клинком и приемов передвижений.

В качестве критериев оценки приемов фехтования можно рассматривать:

- принадлежность к группе специализированных движений;
- структуру выполнения;
- направление при перемещениях обучающегося или клинка;

- динамические и кинематические различия;
- пространственные характеристики движений, стандартизированность выполнения.

Боевыми действиями являются движения фехтовальщиков, применяемые для решения конкретных тактических задач в отдельной схватке с использованием разнообразных сочетаний специализированных положений и движений (приемов). Тактической составляющей боевого действия является намерение, связанное с осознанным выбором разновидности действия.

Содержание и направленность тактического намерения и применяемого действия (например, атаки, контратаки) регламентировано в спортивном бою такими положениями, как «право атаки», «право ответа», «фехтовальный темп».

В основе тактического намерения фехтовальщика лежит стремление нанести укол (удар) противнику, используя определенные действия. Завершившаяся схватка оценивается арбитром посредством разбора последовательности действий и их приоритетности, с учетом следующих критериев:

- инициатива начала схватки движением клинка на укол или удар (атака или противодействие атаке);
- отбив клинком попытки нанесения укола (удара) противника - защита (контрзащита) для нанесения ответа (контрответа);
- противодействие атаке (ответу) противника, опережающее их завершение на «фехтовальный темп», в ситуациях с взаимными попытками нанесения укола или удара (контратака, повторный укол или удар);
- применение боевого действия для получения тактической информации без цели нанесения укола (удара) или использования в начале схватки с установкой на результативное ее продолжение (подготавливающее действие).

Самостоятельное значение имеют тактические критерии оценки действий, отражающие специализированность мышления и проявлений анализаторных систем обучающегося, особенности выполнения в схватках, такие, например, как:

- степень готовности обучающегося к применению действий -преднамеренных; экспромтных; преднамеренно-экспромтных;
- ступень реализации инициативы в схватке - первого намерения; второго и последующего намерения; ложной; действительной;
- характер реагирования обучающегося - обусловленно; с выбором; с переключением;
- способ достижения результативности действия (укол или удар);
- продолжительность, длина, ритмические и моментные особенности выполнения действий в схватках;
- направленность движений клинка и перемещений обучающегося;
- сектор нанесения укола (удара).

Различия между разновидностями атак (простыми, с финтами, с батманом или захватом, комбинированных) представлены в особенностях применения на этапах развития конкретной схватки, что определяет их характеристики, такие, как:

- основные (начинающие схватку);
- повторные;
- ответные;
- на подготовку;
- встречные (шпага).

Среди противодействий атакам - конкретные и обобщающие защиты (контрзащиты) и ответы (контрответы), контратаки, уколы из положения «оружие в линии», повторные уколы (удары).

Тактическое назначение подготавливающих действий (разведка, маскировка, вызовы, помехи) реализуется в следующих разновидностях специализированных движений и положений, включающих в себя:

- манипулирование клинком;
- маневрирование;
- имитацию уколов (ударов), защит;
- угрозы нанесения укола (удара);
- положение клинка «в линии»;
- положение клинка с выведенным острием за пределы поражаемой поверхности противника.

Тактическую информацию позволяет также получить и анализ не засчитываемых (недействительных) уколов (ударов).

Реализация отдельных тактических намерений имеет определенную специфику, связанную с назначением действий, этапом развития схватки, правилами ведения боя в различных видах фехтования.

Так, уколы из положения «оружие в линии» являются преднамеренными действиями в фехтовании на рапирах и саблях, а повторные уколы (удары) - преднамеренными или экспромтными.

Повторные уколы (удары), а также контратаки, не могут быть с «тактической правотой» в боях на рапирах и саблях.

В свою очередь, в фехтовании на шпагах правилами боя совсем не предусмотрена «тактическая правота» и, следовательно, нет и понятия «оружие в линии».

Уклонения являются дополнительными способами противодействия уколам (ударам) и используются с установками, аналогичными защитным (совмещаются с атаками, контратаками, ответами), а оборонительные намерения реализуются также применением оппозиции.

Между тактическими намерениями имеют место взаимозамены за счет отступлений от стандартных амплитуд в движениях клинком. Возможны также ситуации, в которых ведущими тактическими категориями, определяющими результативность действий, становятся их отдельные двигательные компоненты выполнения (например, длина, быстрота, ритм, амплитуда и сила воздействия на клинок и др.).

Тактические факторы, воздействие которых на результаты противоборства выходит за рамки отдельного действия или непрерывно выполняемой комбинации действий, рассматриваются как часть «наступательной» или «оборонительной» тактической модели ведения боя.

Тактика подготовки и применения действий имеет определенную многомерность. Обучающиеся соревнуются, противопоставляя, в частности:

- инициативу начала действия;
- использование пространства для передвижений и времени на подготовку действий;
- длину дистанции и различия в положениях клинка;
- адекватность выбора действий.

На основе учета факторов, оказывающих влияние на подготовку и применение действий, определены тактические категории в оценках моделей ведения боев:

- наступательные и оборонительные;
- маневренные и позиционные;
- скоротечные и выжидательные.

Имеют место и особенности действий при их выполнении с различных дистанций, из положений с опущенным клинком, находящимся в позиции или движущимся, и др.

Направленности тактических намерений фехтовальщиков на выбор действий перед схваткой и в процессе ее ведения характерны:

- раздвоенность тактического поиска относительно выбора разновидности атаки и противодействия атаке противника;
- множественность возможных разновидностей действий для реализации тактических намерений;
- развитие противоборства от одноактного действия к многоактному взаимодействию клинками с передвижениями по полю боя;
- возрастающая тактическая неопределенность при завершении действий по мере усложнения схватки (от одноактной к двухактной, многоактной).

Приведенная систематизация значимых при анализе тактических факторов, особенно их интеллектуальных составляющих, позволяет установить количественные соотношения между типовыми действиями и их тактическими разновидностями или моделями ведения боев, присущих видам фехтования, а также особенности формирования операционного состава соревновательной деятельности.

Метрологическими критериями их оценки являются объемы, результативность и тактическая адекватность применяемых действий.

Выделенные положения, характеризующие технику и тактику применения действий, ведения схваток и боев, представляют собой основу для разработки критериев оценки специальной подготовленности в видах фехтования, а также по этапам многолетней тренировки обучающихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 8 лет, и лица старше 8-ми лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки, установленных в Программе. Минимальная наполняемость групп начальной подготовки – 7 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки – 3 года.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 11 лет, и лица старше 11-ти лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Минимальная наполняемость групп на учебно-тренировочном этапе – 3 человека. Длительность прохождения спортивной подготовки – 2-5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 13 лет, и лица старше 13-ти лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Минимальная наполняемость группы на этапе совершенствования спортивного мастерства – 1 человека. Длительность прохождения спортивной подготовки не ограничивается, обучающийся может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 14 лет, и лица старше 14-ти лет, выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам

общей физической и специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации, установленных в Программе. Минимальная наполняемость группы на этапе высшего спортивного мастерства – 1 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки не ограничивается, обучающийся может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице №1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	7
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной

тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	936-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование форм учебно-тренировочных занятий, которые позволяют направленно воздействовать на обучающегося и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 3).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и	-	14	18	18

	(или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Их следует планировать таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства

			спортивной специализации)		спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	4	4	4	6
Отборочные	-	-	6	8	10	10
Основные	-	1	2	2	2	2

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «фехтование»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «фехтование» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам

обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п / п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-12	12-16	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		4		2	1
		1.	Общая физическая подготовка (%)	19-22	16-17	13-14	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-13	9-11	8-9	5-7	3-4	3-4
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-3	4-5	6-8	8-10
4.	Техническая-тактическая подготовка (%)	50-60	60-65	65-70	65-75	65-75	65-75
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-10	4-5	4-5	4-5	5-8	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	2-3	2-5	2-7	2-7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6	3-8

	мероприятия, тестирование и контроль (%)						
Общее количество часов в год	234- 312	312- 416	468-624	624-832	936-1248	1248-1664	

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в фехтовании.

Техническая подготовка – это формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Тактическая подготовка – это умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе боя.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Успешность воспитания юных фехтовальщиков во многом определяется способностью тренера-преподавателя каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности обучающегося, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии,	В течение года

		<p>принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениями спортивных судей. 	
1.2 .	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1 .	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2 .	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года

		<p>обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы 	В течение года

		спортивной подготовки	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных фехтовальщиков и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных фехтовальщиков	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая

программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих

антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
и борьбу с ним

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Викторина или Веселые старты	«Честный спорт» «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Пример викторины и пример программы мероприятия Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: ответы участников на викторину в письменном виде, фото/видео
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных фехтовальщиков проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	4. Совместные мероприятия по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Распространение брошюр по антидопингу среди родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение 3)
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»			
Тренировочный этап	1. Викторина	«Честный спорт»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Пример викторины Обязательное составление отчета о проведении

					мероприятия: ответы участников на викторину в письменном виде, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающий ся	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net
	3. Антидопинго вая викторина	«Играй честно»	Ответствен ый за антидопинг овое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначен ию	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях региона
	4. Семинар для обучающихся и тренеров- преподавател ей	«Виды нарушений антидопинго вы х правил» «Проверка лекарственн ых средств»	Ответствен ый за антидопинг овое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласование выделенных дат с ответственным за антидопинговое обеспечение
Этап совершенствов ания спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающий ся	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net

	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласование выделенных дат с ответственным за антидопинговое обеспечение
--	------------	--	---	----------------	---

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом обучающегося, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются международный олимпийский комитет, международный параолимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

ВАДА - всемирное антидопинговое агентство. Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке. Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в запрещенном списке.

Персонал обучающегося - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский,

парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимися, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет целью подготовить не только фехтовальщиков высокого уровня, но и грамотных обучающихся, хорошо знающих правила ведения боев в видах фехтования, правила поведения на дорожке и вне ее, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающихся ознакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения занимающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся формируется тяга к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований целесообразно начинать приобретать уже на тренировочном этапе и продолжать на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению

отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельно вести дневник: записывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные и результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя в работе с начинающими обучающимися. Они должны уметь самостоятельно провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче.

Наряду с хорошим показом упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Они должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для обучающихся этапа спортивного совершенствования рекомендуется выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Обучающиеся высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки фехтовальщиков с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат) фармакологическое обеспечение).

Медицинское сопровождение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания

медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год для групп ССМ и ВСМ, имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», спортивное звание: «мастер спорта РФ», «мастер спорта международного класса», «заслуженный мастер спорта РФ», а также вошедшие в состав кандидатов спортивной сборной команды Свердловской области по фехтованию;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее одного раза в год для групп НП и УТЭ; а также групп ССМ (имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», но не вошедшие в состав кандидатов спортивной сборной команды Свердловской области по фехтованию);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основанием для допуска обучающегося к учебно- тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения о допуске к занятиям по избранному виду спорта с указанием группы здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающегося к учебно- тренировочным занятиям начиная с учебно- тренировочного этапа (этап спортивной специализации) является наличие у него медицинского заключения о допуске к участию в тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития напряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течении длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс – восстановление – восстановление перенапряжений.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается, как фаза супер - компенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно - тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно - тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно - тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро, мезо и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно - тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно- тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психологические средства включают: специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного

характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон — отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно - тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются: игры (бадминтон, футбол), купание, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла, необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления включают психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8

Таблица 8

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно — педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико — биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико — биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно — педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико — биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

	Применение гигиенических средств	В течение года
--	----------------------------------	----------------

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «фехтование»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «фехтование» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фехтование»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется проведением комплекса контрольных испытаний два раза в год (июнь и декабрь). На каждом этапе спортивной подготовки обучающиеся выполняют контрольно-переводные нормативы, по результатам которых производится перевод на следующий год (или этап).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «фехтование».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «фехтование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин, с	не менее		не менее	
			7.0		6.0	
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «фехтование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11

1.6.	Поднимание туловища лежа на спине (30 с)	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,4	7,0
2.3.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			14	13
2.4.	Исходное положение – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м	с	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,8	4,0
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «фехтование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,6	3,8
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			14,4	15,6
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,2	6,8
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			15	14
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «фехтование»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,6
2.2.	Челночный бег 4x14 м	с	не более	
			14,0	15,4
2.3.	Челночный бег 2x7 м	с	не более	
			5,0	6,6
2.4.	Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м	количество раз	не менее	
			16	15
2.5.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			720	580
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Фехтовальщики должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для фехтовальщика физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей развития фехтования. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать, из каких видов клинков выполняются различные упражнения, правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения укола, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний. Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам обучающиеся получают уже на начальном этапе подготовки. С ростом мастерства, на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у обучающихся этого уровня.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Период начального обучения - возраст 8 лет *Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.*

Многое из того, что необходимо учитывать в работе с 7-8-летними подростками, вполне актуально и для детей постарше - в возрасте 9 лет. Известно, например, что 9-летний ребенок уже может сознательно проявлять волевые усилия при условии возникновения (формирования) соответствующей мотивации. Увлеченность подростка, направленная тренером в русло технико-тактического совершенствования, может трансформироваться в хорошие спортивные результаты уже на этапе начальной подготовки.

Вместе с тем, совершенствуя двигательные способности 9-летних детей, необходимо использовать в большей мере упражнения для специализации гибкости и скоростных качеств, а скоростно-силовая направленность нагрузки не должна быть предельно высокой. Ее необходимо использовать в большей мере для совершенствования выносливости юных фехтовальщиков с целью повышения

эффективности тренировочного процесса за счет хорошей переносимости стандартных физических нагрузок.

На данном возрастном этапе отмечается прирост силы мышц ног и плечевого пояса. Поэтому целесообразно использовать силовые упражнения, как общего, так и специфического (фехтовального) характера, совершенствуя приемы передвижений и управления оружием.

Для развития двигательных-координационных способностей данный период не является сенситивным. Вместе с тем, имея в виду освоение разнообразных комбинаций приемов нападения и маневрирования, можно приступать к специализации ловкости, используя упражнения с несложной координационной нагрузкой. При этом не следует пренебрегать различными играми и эстафетами, включающими в себя упражнения на равновесие, а также движения, требующие проявления координационных способностей.

Развитие психофизиологических функций отличается у подростков ярко выраженной неравномерностью. Например, у 9-летних детей время простого реагирования достаточно короткое. Однако в условиях взаимоисключающего выбора этот показатель существенно удлиняется с высокой вероятностью ошибок при идентификации сигнала. Еще хуже обстоит дело с двигательными реакциями переключения и торможения.

Данные особенности четко отражаются на соревновательной деятельности, проявляясь в применении действий с обусловленным рисунком, подавляющего большинства простых атак, незначительных объемах и результативности ситуаций с переключением при реализации нападений и действий обороны.

Такие свойства внимания, как интенсивность, устойчивость и концентрация, на возрастном периоде начального обучения и частично начальной подготовки, особенно у подростков 8-9 лет, еще не развиты должным образом. И это приводит к быстрой психической утомляемости в случаях, когда надо сконцентрировать свою деятельность на проявлении свойств внимания больше десяти минут, выполняя специальные упражнения.

Во время тренировки следует контролировать продолжительность упражнений с высокой психической напряженностью, своевременно заменяя одни условия деятельности на другие.

Говоря об интеллектуальной активности и способности к самостоятельному анализу качества выполняемых действий, следует отметить, что в 9 лет дети далеко не всегда могут точно оценивать тактические действия в поединке, как свои, так и противника. Это относится и к допущенным техническим и тактическим ошибкам.

Зрительное и тактильное восприятие значимых сигналов оружием и дистанцией со стороны противника у них еще не превращается в боевую наблюдательность и, следовательно, тактическое осмысление возникающих

ситуаций. Это усугубляется повышенной возбудимостью подростков в возрасте 9 лет.

Поэтому и вероятностное прогнозирование действий противника, как способность предвидеть его тактические намерения, практически не выявлено в их поединках.

В программе двигательной подготовки, имея в виду сензитивный период, необходимо совершенствовать скоростные и скоростно-силовые качества, обращая особое внимание на их специализацию средствами фехтования. При этом часто недостаточный уровень координационных способностей тормозит освоение сложных двигательных актов (комбинации приемов нападения в сочетании с движением оружия), особенно их быстрое применение в поединках.

Основная педагогическая задача: ознакомление с главными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

Сформировать у начинающих фехтовальщиков 9 лет представление о главных средствах ведения боя и дать им возможность ощутить эмоционально-психологическую напряженность поединка - это не только главная педагогическая задача данного возрастного периода. Это фактически точка отсчета последующего освоения искусства фехтования.

Огромную роль в данном периоде играет педагогическое мастерство тренера-преподавателя, умеющего показать технику приемов, рассказать и проанализировать видеоматериалы соревнований, выделяя в них главные элементы техники и тактики. Объяснить, что такое фехтовальный поединок и как в нем трансформируются те приемы передвижений (маневрирования) и управления оружием, которые уже освоены юными фехтовальщиками.

Важно, чтобы процесс формирования представлений о приемах и действиях в поединке проходил на позитивном фоне, нацеливающим детей на осознанное освоение фехтовального материала, который поначалу им может показаться не интересным.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения.

Боевая стойка.

Держание оружия.

Шаг назад.

Шаг вперед.

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад. Полувыпад.

Закрытие из полувыпада назад.

Позиция 6-я (позиция 3 в сабле)

Позиция 4-я. Позиция 5-я (в сабле).

Соединение 6-е (соединение 3-е в сабле). Соединение 4-е.

Салют.

Шаг вперед и полувывпад.

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

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

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

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

Круговые движения клинком в верхних позициях. Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола (удара по маске саблей).

Фехтование на рапирах (материал предназначен также для тех, кто в дальнейшем будет специализироваться в фехтовании 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 полувывпадом), владея 6-м соединением.

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

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

Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывпадом. Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте. Атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувывпадом.

Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте. Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувывпадом.

Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте. Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувывпадом.

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

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

Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.

Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.

Атака - финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувывпадом (шагом вперед и полувывпадом).

Атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувывпадом (шагом вперед и полувывпадом).

Фехтование на саблях.

Перемены позиций:

из 3-й в 4-ю;

из 4-й в 3-ю;

из 3-й в 5-ю.

Перемены соединений:

из 3-го в 4-е;

из 4-го в 3-е.

Удар по маске, стоя на месте (с полувывпадом).

Удар по правому боку, стоя на месте (с полувывпадом).

Удар по левому боку, стоя на месте (с полувывпадом).

Удар переносом по правому боку (плечу вооруженной руки), стоя на месте (с полувывпадом).

Удар переносом по левому боку, стоя на месте (с полувывпадом).

Атака ударом по маске с полувывпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувывпадом.

Атака ударом по правому боку с полувывпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувывпадом.

Атака ударом по левому боку с полувывпадом, шагом вперед (серией шагов вперед) и полувывпадом.

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

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

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

Атака ударом по маске и переключением - удар по правому боку с серией шагов вперед и полувывпадом.

Атака ударом по маске и переключением - 4-я защита с ответом ударом по маске от встречного удара по левому боку.

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

Защита 5-я без ответа.

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

Специальные термины.

Рапира. Сабля. Рукоятка. Гарда.

Гайка. Клинок. Острие клинка.

Части клинка (сильная, средняя, слабая). Лезвие сабли. Боевая стойка.

Шаг вперед. Шаг назад.

Выпад.

Закрытие с выпада назад.

Показ укола.

Укол прямо.

Удар по маске (в сабле).

Удары по правому и левому боку в сабле.

Позиция 6-я (3-я в сабле).

Позиция 4-я.

Перемена позиций.

Соединение 6-е. Соединение 4-е.

Соединение 3-е (в сабле). Перемена соединений.

Салют.

Дистанция. Атака.

Защита. Перевод.

Батман.

Период предварительной подготовки. Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.

Период предварительной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. Это, прежде всего, выполнение защит с выбором на зрительный сигнал, атак и ответов с опорой на тактильные ощущения в фехтовании на рапирах и шпагах сначала на месте, а затем при изменяющейся дистанции.

Наряду с этим продолжается процесс повышения функциональных возможностей детей, от которых напрямую зависит качество и быстрота освоения техники приемов и тактики их боевой реализации. На занятиях с 10-летними фехтовальщиками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия.

Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

В возрасте 10 лет начинается пубертатный период, и поэтому у обучающихся изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может стать причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций, имеющих протяженность и пространственные амплитуды в управлении оружием.

Ухудшается пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в координационных способностях. Затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением.

Это происходит потому, что юные фехтовальщики еще трудно концентрируют внимание на объекте (оружие противника, дистанция до него) в сочетании с реализацией намерений атаковать или обороняться. Отмечается низкий самоанализ

качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допускаемых ошибок в упражнениях с тренером-преподавателем или партнером.

Следует отметить, что уже к 10 годам дети способны проявлять волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поощряемые тренером-преподавателем волевые проявления юных фехтовальщиков ускоряют освоение приемов и улучшают тренировочные эффекты. Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только на фоне увлеченности и устойчивого интереса. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

Специализация двигательной тренировки приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Важны также и упражнения, специализирующие ловкость в связи с возрастающими требованиями к координационным способностям. Необходимо также постепенно повышать объемы упражнений на развитие силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок с 11 до 14 лет.

Основная педагогическая задача: стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных знаний и умений.

Под стандартизацией главных разновидностей действий понимают их выполнение в упражнениях с партнером и индивидуальном уроке с соблюдением технических норм движения оружием в пространстве и времени. Другими словами, требуется, чтобы выполнение осваиваемых приемов нападения и маневрирования, а также техники владения оружием, проходило без искажения технических норм, т.е. потери центра тяжести в комбинациях передвижений и пространственно-временных искажений в движении оружием.

При этом в используемых типовых и неожиданно изменяющихся ситуациях не должно быть резких отклонений в кинематике приемов, имея в виду стандарты начальных, промежуточных и конечных фаз движения.

Подобные стандарты достигаются использованием разнообразных исходных положений оружия перед выполнением приемов, а также в условиях отступлений или сближений с партнером (противником), в том числе неожиданных.

Немаловажно одно и то же действие (например, укол переводом в фехтовании на рапирах) выполнять в виде основной атаки, повторной, ответной, атаки на подготовку; в преднамеренных, экспромтных и преднамеренно-экспромтных действиях; в условиях тренерских установок на ведение позиционно-маневренных, скоротечно-выжидательных и наступательно-оборонительных схваток.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения.

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 рапирах.

Укол прямо из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола).

Укол прямо из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола).

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

Перевод в наружный сектор из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте.

Атака уколом прямо с выпадом из 6-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола.

Атака уколом прямо из 4-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола.

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

Атака переводом в наружный сектор с выпадом из 4-го нейтрального соединения.

Защита 4-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод во внутренний сектор.

Защита 6-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод в наружный сектор.

Атака - батман в 6-е соединение и укол прямо с выпадом. Атака - батман в 4-е соединение и укол прямо с выпадом.

Атака из 6-й позиции (на противника или тренера-преподавателя, находящегося в 6-й позиции) - финт переводом в бок и перевод во внутренний сектор с выпадом.

Защита 4-я с шагом назад и ответ прямо. Защита 6-я с шагом назад и ответ прямо.

Атака уколом прямо из 6-й позиции (из 6-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед).

Атака уколом прямо из 4-й позиции (из 4-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед).

Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы уколом прямо.

Ложная атака уколом прямо с выпадом, защиты 6-я и 4-я с выбором, закрываясь назад, и контротчет прямо.

Ложная атака уколом прямо с выпадом и повторная атака уколом прямо (переводом) с выпадом.

Атака переводом с выпадом в открывающийся верхний сектор на попытку партнера (тренера-преподавателя) войти в соединение.

Атака - двойной перевод из 6-го (4-го) соединения с выпадом (с шагом вперед и выпадом).

Контрзащита прямая 6-я (4-я) после ответа прямо и контрответ уколom прямо.

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-преподавателя) в верхнее соединение.

Фехтование на саблях.

Атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом.

Атака ударом по левому боку с шагом вперед и выпадом.

Атака ударом по правому боку (плечу вооруженной руки) с шагом вперед и выпадом.

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

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

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

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

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

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

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

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

Комбинация действий - ложная атака ударом по маске и повторная атака ударом по маске на отступающего противника (тренера-преподавателя).

Атака ударом по маске и переключением - удар по правому боку (плечу вооруженной руки).

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

Тактические компоненты выполнения действий.

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

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки (выполнения контратаки в фехтовании на шпагах и саблях).

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

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

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

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

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

Выполнение перевода после финта прямо, представляя быстроту и ритм движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера-преподавателя).

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

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

Специальные термины.

Шпага.

Уколы в шпаге:

в туловище;

маску;

руку;

ногу.

Удар по руке в сабле.

Уколы во внутренний и наружный секторы. Удары в сабле по правому и левому боку. Контрзащита. Контрответ.

Рукоятка рапиры (шпаги) прямая.

Рукоятка «пистолет».

«К бою готовсь!»; «Начинайте!»; «Стоп!»

Боевая дорожка.

Линия начала боя.

Линия границы.

Боковая линия.

Атака правильная.

Ответ правильный.

Атаки обоюдные.

Встречный запаздывающий укол (удар в сабле).

Своевременный укол (удар в сабле).

Аппарат-электрофиксатор.

Электрокуртка.

Личный шнур (кабель).

Тактические знания и тактические 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 или ударов для достижения победы.

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

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

атаки в открытый сектор;

прямой защиты и ответа;

атаки переводом (переносом);

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 (ударом) в открываемый сектор.

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

Важны тактические указания тренера-преподавателя по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам. При этом необходимо напоминать обучаемому, что, маневрируя, подготавливая или ожидая начала схватки, следует постоянно контролировать дистанцию до противника, чаще использовать в поединках атаки, как наиболее результативный способ нападения для достижения победы.

Однако подчеркивается 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 обучающегося 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 наиболее верными тактическими решениями является:

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 обучаемых является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны по отношению к избранному виду фехтования. Например, для фехтовальщиков на рапирах и шпагах важно разграничение ситуаций для применения:

атак уколом прямо и атак переводом;

атак с финтом в открытый сектор и переводом в открываемый сектор;

атак с батманом и уколом прямо и атак с батманом и переводом.

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

Тактические качества

Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием. Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

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

Затем дети пытаются предвидеть свое будущее, не задумываясь об усилиях, необходимых для достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на

конечный результат («стать знаменитым спортсменом, чемпионом»), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей может служить определенным стимулом для проявлений активности в занятиях спортом.

Необходимо учитывать формирующиеся взаимоотношения между детьми, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемарин), постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать, 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 на уроке фехтования и организованности, старательности при выполнении упражнений создают 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, с начала 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.

Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе начальной подготовки.

Основная педагогическая направленность тренировки юных фехтовальщиков на возрастном этапе начальной подготовки (9-10 лет) заключается во всестороннем совершенствовании двигательных качеств как моторной основы освоения приемов и применения их в поединках. При этом специализация двигательной тренировки юных фехтовальщиков 9-10 лет должна проходить с учетом значимости каждого из физических качеств в общей структуре применения действий в поединке.

Из этого следует, что в группах начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ, особенно на первом году обучения, объемы упражнений, направленных на специализацию скоростных качеств, быстроты одиночного движения и двигательных реакций должны превалировать. Это, в первую очередь, относится к простой реакции, реакции выбора из двух вариантов действий и реакции на движущийся объект (дистанция до противника и его оружия).

Важна также и стабилизация времени двигательных реакций в различных условиях. В том числе и предельно напряженных психически. Немало важно также и совершенствование координационных способностей и их составной части - специальной ловкости при выполнении комбинаций приемов нападения и маневрирования, сочетаемых с управлением оружием.

В фехтовании на саблях - это серии шагов вперед и назад, завершаемые выпадом и повторным выпадом. Внезапные максимально быстрые сближения и отступления, сочетаемые с резкими остановками, разнонаправленным маневром и движением оружием. В фехтовании на рапирах специальная ловкость выражается в проникновении острием клинка к поражаемой поверхности сквозь защитные движения оружием противника. При этом важна минимальная амплитуда колебания клинка при нанесении укола.

Специальная координация проявляется также:

в оптимальном сочетании быстроты выполнения движений оружием и приемов нападения и маневрирования;

в неосознанном выборе таких положений тела в ближнем бою, которые позволяют действовать с максимальной эффективностью;

в целевой точности укола при возникновении нестандартных боевых ситуаций.

В фехтовании на шпагах специальная ловкость сопряжена, в первую очередь, с чувством времени, связанным с опережением нападений противника. В нахождении таких пространственных ракурсов и положений вооруженной руки, которые дают обучающемуся временное преимущество перед началом схватки, а также в момент ее завершения. При нападении уколом в предплечье немаловажно также адекватное изменение длины выпада (укорочение или удлинение) по ходу движения при внезапной перемене дистанции до противника, что также можно считать функцией координационных способностей.

Среди опорных признаков специализации подготовки юных фехтовальщиков 9-10 лет одним из ключевых можно назвать особенности применения средств единоборства в соревновательных поединках. Так, следует учитывать, что большинству рапиристов на этапе начальной специализации (как, впрочем, и фехтовальщикам на саблях и шпагах) свойственны некоторые перекосы в составах используемых действий.

Подростки, ведя поединки на рапирах, злоупотребляют нападениями уколом прямо, отличаются откровенно узким составом тактических умений подготовки и применения действий. Среди средств передвижений практически не используют комбинации приемов нападения и маневрирования, ограничиваясь в большинстве случаев только выпадом.

Намного реже юниоров применяют атаки с финтами. Лишь в незначительных объемах используют атаки на подготовку, повторные и ответные атаки. Подобная

общая информация фокусирует внимание тренеров-преподавателей на необходимости контроля сбалансированности состава соревновательных действий и выборе адекватных педагогических мер и методов профилактики перекосов в составе используемых средств единоборства.

В структуре опорных признаков подготовки юных рапиристов значимое место занимает также учет уровней взаимосвязей между показателями применения действий и сенсомоторными свойствами обучающихся. Так, результативность атак на данном возрастном этапе взаимосвязана у рапиристов с силой мышц предплечья и кисти, а также со скоростно-силовыми и координационными способностями.

Следовательно, можно предположить, что сила мышц кисти и предплечья может отвечать за точность управления оружием и соответственно целевую точность укола. Данная корреляционная связь указывает на необходимость использования общих упражнений и упражнений с оружием для специализации силы указанных мышц.

Корреляционные связи, установленные между результативностью применения атак и скоростно-силовыми и координационными способностями юных рапиристов, нацеливают тренеров-преподавателей на систематическое применение прыжково-беговых упражнений, формирующих «взрывной» потенциал при завершении нападений.

В не меньших объемах следует использовать дозированные упражнения в комбинациях приемов нападения и маневрирования, специализирующих скоростно-силовые качества и координационные способности.

Особенности применения действий в поединках у фехтовальщиков на саблях на данном возрастном этапе выражаются в несовершенной системе обороны. У них недостаточно сформированы навыки выполнения защит с ответом, сочетаемых с адекватным по дистанции отступлением, завышены объемы простых атак. Отмечен узкий диапазон средств нападения и маневрирования, используемых при реализации подготавливающих действий.

Двигательные качества, особенно быстрота и скоростно-силовые возможности, в значительной мере опосредуют результативность применяемых действий в поединках саблистов на этапе начальной специализации.

Координационные способности на среднем уровне связаны с результативностью применения атак.

Показатели двигательных реакций с выбором из двух альтернатив, а также показатели реакции предвосхищения на среднем уровне, связаны с результативностью нападений. Следовательно, оснащение боевыми действиями юных фехтовальщиков на саблях будет проходить успешнее при условии педагогического контроля за составом применяемых действий обучающихся и учетом выявленных уровней взаимосвязей.

В фехтовании на шпагах на этапе начальной специализации к недостаткам, относящимся к содержанию поединков, следует отнести: ошибки в технике выполнения нападений, завершаемых во внутренний сектор туловища (отсутствие или недостаточное владение линией оппозиции); чрезмерно высокие объемы нападений уколом прямо; чрезмерно высокие объемы встречных нападений; низкий уровень оснащенности подготавливающими действиями. Установлены тесные корреляционные связи результативности атак и ответов с силой мышц предплечья и кисти. Кроме того, имеет место корреляционная связь между общей результативностью нападений и координационными способностями юных шпажистов. Время простой реакции и реакции предвосхищения также в известной мере опосредует быстроту и точность опережающих уколов, особенно в предплечье. Приведенные данные также могут быть положены в основу технико-тактической тренировки шпажистов 11-14 лет.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Период начальной специализации (базовой подготовки) - возраст 11-12 лет.

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.

В возрастной психологии период 11-14 лет выделяют как сензитивный для развития ряда психических качеств. При этом в начале данного периода и до его середины развитие получают психомоторные и перцептивные свойства, а затем интеллектуальная сфера. Продолжается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. Формируются способности к абстрактному мышлению.

Следовательно, на возрастном этапе спортивной специализации, начиная с периода базовой подготовки, складываются благоприятные возможности для освоения тактических основ в избранном виде оружия, более сложных тактических умений.

Вместе с тем для подростков еще характерна повышенная возбудимость мозга, несбалансированность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток. Отмечается немотивированная быстрая смена настроения и поведения.

По мнению многих специалистов, у мальчиков в возрасте 11-12 лет раньше наступает сензитивный период физических и интеллектуальных качеств. По существу, в этом возрасте создаются благоприятные возможности для развития всех без исключения психомоторных свойств, причем у девочек этот интервал захватывает возраст 11-13 лет, а у мальчиков — 12-14 лет.

Необходимо учитывать и тот факт, что на данном возрастном этапе ведущие позиции начинает занимать общение со сверстниками. Подростки отличаются

перестройкой мотивационной и интеллектуальной сферы. Новый смысл приобретают уже существующие мотивы. Появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов.

В период базовой подготовки основной формой проведения занятий еще остается групповой урок с использованием парных упражнений для освоения предусмотренных программой средств единоборства. Поэтому установки для выполнения упражнений следует давать такие, чтобы их реализации была связана с альтернативным выбором, переключением и торможением.

Более значимыми становятся тренировочные бои, в которых обучающиеся выполняют действия по заданию тренера-преподавателя с установками на технику применяемых приемов и тактические умения. **Основная педагогическая задача: освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.**

Базовые действия в фехтовании на рапирах, саблях и шпагах перечислены в учебных пособиях, изданных за последние 10-15 лет. Они же, по существу, представлены в разделе данного возрастного периода. Однако осваивать эти действия необходимо с задачей их применения в поединках. Таким образом происходит адаптация фехтовальщиков к условиям реального боя.

Ведь выполнение какого-либо приема в паре с партнером или тренером-преподавателем существенно отличается от его применения в поединке, требующего иного уровня внимания, использования подготавливающих действий с целью подбора дистанции и момента для реализации заданной тренером-преподавателем атаки, защиты с ответом, контратаки. Другими словами, адаптация фехтовальщика к соревновательной деятельности должна проходить через реальную психическую напряженность, свойственную единоборству, в условиях которого он должен принимать тактические решения.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения Фехтование на рапирах.

Скачки назад и вперед.

Комбинации приемов передвижений:

выпад и шаг и выпад;

шаг и выпад и выпад;

выпад и «стрела».

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

Перемены нижних позиций, стоя на месте и в передвижении шагами вперед и назад.

Перемены соединений:

из 8-го в 7-е;

из 7-го в 8-е.

Простые атаки:

уколом прямо из 8-й и 7-й позиций;
 уколом прямо из 7-го соединения;
 переводом в верхний сектор из 8-го (7-го) соединения.

Атаки:

с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений;
 тройной перевод во внутренний и наружный секторы;
 удвоенный перевод из 6-го и 4-го соединений.
 полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор (при реагировании противника прямой защитой);
 круговой батман в 4-е (6-е) соединение и перевод;
 полукруговой батман в нижнее соединение и перевод в верхний сектор;
 прямой захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в верхний сектор.

Контратаки:

уколом прямо с оппозицией в 6-е соединение, стоя на месте и с отступлением;
 уколом прямо (переводом) во внутренний сектор с уклонением вниз;
 уколом прямо из 8-й позиции, 4-го соединения;
 переводом из 6-го (4-го) соединения;
 уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз.

Ответы:

уколом в верхний сектор из 8-й (7-й) защиты;
 переводом из 4-й (6-й, 8-й) защиты на реагирование противника прямой защитой.
 Контрответ уколом прямо с выпадом из 4-й (6-й) контрзащиты.

Повторные атаки:

уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника;
 прямым батманом в 4-е соединение и уколом прямо.

Ремиз уколом прямо на задержанный ответ.

Атака на подготовку - прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.

Атака второго намерения уколом прямо (переводом) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемая прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо, стоя на выпаде.

Произвольное чередование атаки первого намерения и атаки второго намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Защита верхняя с ответом второго намерения, завершаемая прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Произвольное чередование защит:

прямой 4-й и круговой 6-й с ответом прямо;
 прямой 4-й и атаки переводом после отступления.

Защиты:

прямые - 8-я, 7-я;
 полукруговые - 4-я и 6-я, 8-я и 7-я;
 круговые защиты - 6-я и 4-я.

Комбинации защит:

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

Фехтование на шпагах.

Позиции 8-я и 7-я.

Соединения 8-е и 7-е.

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

Атаки:

перевод в туловище из 7-го и 8-го соединений;
 перевод в руку сверху из нижних позиций и соединений;
 укол прямо в бедро из 8-го и 7-го соединений;
 двойной перевод из 4-го и 6-го соединений в туловище (в руку);
 финт уколом прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
 финт уколом прямо в руку сверху и перевод в руку снизу;
 полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;
 батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
 захват в 4-е (6-е) соединение и 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 уколом 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 уколом в верхний сектор с оппозицией;
 переводом в верхний сектор с шагом назад или с шагом вперед;
 с углом в руку снизу.

Ремизы переводом в руку во внутренний (наружный) сектор.

Повторные атаки:

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

уколом прямо в бедро;

прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище.

Атака уколом 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 уколом сверху;

контрзащитой верхней (4-й, 6-й) и контрответом прямо в туловище.

Контратаки второго намерения, завершаемые ремизом:

уколом прямо в руку во внутренний сектор;

переводом в наружный сектор.

Фехтование на саблях.

Позиция вторая.

Соединение 2-е.

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

Простые атаки:

ударом по руке сверху во внутренний сектор;

переносом ударом по руке во внутренний (наружный) сектор. Атаки:

батман в 4-е соединение и удар по правому (левому) боку;

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

серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку;

с финтами по правому и левому боку и ударом по правому боку;

с финтами по левому и правому боку и ударом по левому боку. Защиты 3-я, 4-я, 5-я с выбором и ответ ударом по маске. Верхние защиты от контратак после сближения и ответ ударом по маске.

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

Ответы:

ударом по руке сверху;

переносом ударом по правому боку из 4-й защиты;

ударом по левому боку из 3-й (5-й) защиты.

Контратаки:

ударом по маске, стоя на месте (с шагом назад);

уколом прямо во внутренний сектор, стоя на месте.

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

Повторные атаки:

батман в 4-е соединение и удар по маске;

финт ударом по маске и удар по правому боку;

финт ударом по левому боку и удар по правому боку.

Атаки со скачком выпадом в отступающего после неудавшейся атаки противника:

финт ударом по маске и удар по правому боку;

финт ударом по правому боку и удар по левому боку.

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске. Атака второго намерения, завершаемая:

повторной атакой ударом по правому (левому) боку;

атакой с финтом ударом по маске и ударом по правому (левому) боку;

контратакой ударом по руке в наружный сектор;

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

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

Тактические умения.

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

подготавливающий показ укола;

перемену позиции, вход в соединение;

медленно и коротко отступающего;

длинно сближающегося;

реагирующего определенной защитой.

Преднамеренно защищаться:

от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;

от простых ответов и контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать:

атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;

атаки с финтами излишней продолжительности;

излишне длинные атаки.

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

атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;

атаки с несколькими финтами.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные ответы противника (шпага, сабля).

Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Маскировать:

защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;

защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;

атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;

атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;

атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара. Различать подготавливающие сближения и действительные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

от защиты к атаке с одним финтом;

от защиты к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске - в сабле);

от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;

от контратаки к применению защиты и ответа;

от защиты к простой атаке.

Предвосхищать:

длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;

момент выполнения защит;

длину подготавливающих движений оружием.

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

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

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

Специальные термины.

Поражаемая (не поражаемая) поверхность.

Скачок.

Сектора нанесения уколов (ударов в сабле). Сильная часть клинка.

Средняя часть клинка.

Слабая часть клинка.

Атака на подготовку.

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

Захват.

Схватка боевая. Игра оружием.

Имитация нападений и защит.

Ремиз.

Защита полукруговая. Батман (захват) полукруговой. Тройной перевод.

Тактические знания и тактические 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. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от уколов в туловище (рапира), от ударов и уколов в туловище и маску (сабля), нижних защит от уколов в бедро (шпага).

Сообщая обучаемым тактические знания о подготавливающих 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 избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические поводы для разведывания оборонительных намерений и реагирований противников и, 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 обучаемым 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 обучаемыми 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 также эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реагирований в определенную сторону.

Вместе с тем, наибольший эффект для первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание обучаемыми 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 обучающихся, 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 (выдержкой).

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

Период углубленной специализации - возраст 13-15 лет.

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.

В возрасте 13-15 лет начинают падать темпы роста длины тела, и его пропорции приближаются к пропорциям взрослых. Без специальной тренировки способность к овладению сложной координации движений развивается до 14 лет, максимальный рост силы и быстроты движений - до 15 лет. При этом следует учитывать расхождение сроков пубертатных скачков у акселератов и ретардантов.

В этом возрасте успешно проходит специализация психофизиологических функций, в результате которой у подростков сокращается и стабилизируется время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой. Точнее предвосхищаются время и расстояние до движущегося клинка противника и дистанции в поединке.

Несколько улучшается двигательная память, позволяя сохранять достигнутые амплитуды движений, а также кинематику и динамику выполнения действий. Создаются предпосылки для развития тактического мышления за счет сокращения времени восприятия и переработки информации о действиях противника. Адаптируется процесс формирования тактических намерений и принятия решений в условиях дефицита времени. Развивающиеся интеллектуальные

возможности обучающихся данного возраста позволяют осознанно формировать некоторые тактические качества: наблюдательность, предвидение, накопление тактической информации, неожиданность действий. Наряду с этим возникают условия для развития способности к разумному риску, поскольку в 15-летнем возрасте отмечается усиление личностного самоконтроля.

В условиях высокой психической напряженности при реализации тактических намерений для юного обучающегося будут более понятны и выполнимы установки тренера-преподавателя на проявление выдержки и самообладания. Вместе с тем уровни проявлений этих психических качеств во многом лимитируются свойствами нервной системы.

В возрасте 14-15 лет начинает формироваться индивидуальный стиль боя, что требует коррекции используемого в соревнованиях состава действий и ситуаций их подготовки и применения. Таким образом, дальнейшее освоение техники и тактики фехтования должно быть усилено продолжающейся специализацией двигательных и психических качеств, формированием тактических умений.

В международной практике возраст 15-16 лет входит в категорию кадетов, которые имеют возможность участвовать в значительном количестве соревнований, в частности до 10-15 в годичном цикле, в том числе первенствах мира и Европы, и даже в Олимпийских играх для юниоров.

Лучшие обучающиеся участвуют в календарных соревнованиях, как для кадетов, так и для юниоров, что требует особого внимания к планированию нагрузки во избежание перетренировки и травм.

Основная педагогическая задача: расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения. Коррекция тактических моделей ведения боя.

Расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения проходит в форме индивидуального урока, упражнений с партнером и тренировочных боев по заданию. Обучающимся даются установки на применение действий, которые ранее ими не использовались, разъясняется, какими подготавливающими средствами следует воспользоваться для реализации действия, какие ситуации необходимо создать, маневрируя и управляя оружием. Однако прежде подобные ситуации моделируются в индивидуальном уроке и затем опробуются в упражнениях с партнером.

Коррекция тактических моделей ведения боя характерна для данного возрастного периода в связи с формированием индивидуального стиля боя у юных фехтовальщиков. Поэтому тренировка должна включать в себя значительные объемы установок на ведение наступательных или оборонительных схваток, выжидательных или скоротечных, маневренных или позиционных единоборств, в зависимости от индивидуальных склонностей фехтовальщика.

Учитываются также индивидуальные двигательные и психофизиологические особенности занимающихся. Особый методический упор в данном возрастном периоде необходимо делать на совершенствовании специальной выносливости, поскольку у кадетов довольно много соревнований, бои в которых, в основном, ведутся на 15 уколов (ударов), что является значительной нагрузкой на организм обучающегося, и утомление становится серьезной помехой перед полуфинальными и финальными боями.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения Фехтование на рапирах. Самостоятельное совершенствование боевой стойки, серийного выполнения приемов передвижений.

Комбинации передвижений:

скачок назад и выпад;

выпад и «стрела»;

шаг вперед и выпад и «стрела»;

шаг вперед и «стрела»;

шаг назад и «стрела».

Ознакомление с 1-й и 2-й позициями. Атаки уколом прямо в нижний сектор (в бок) из 7-й и 8-й позиций. Атаки простые:

переводом в нижний сектор из 6-го и 4-го соединений;

уколом прямо из 7-го соединения.

переносом из 6-го и 4-го соединений в верхние секторы.

Атаки с финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений:

финт прямо и перенос во внутренний (наружный) сектор;

финт переводом и перенос во внутренний (наружный) сектор;

финт переносом и перенос во внутренний (наружный) сектор. Атаки с действием на оружие:

батман (захват) во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (в бок) с оппозицией;

батман (захват) в 6-е соединение и перевод в наружный сектор;

батман (захват) в 4-е соединение и перевод во внутренний сектор;

захват в 4-е (6-е) соединение и перенос во внутренний (наружный) сектор.

Комбинированные атаки:

батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и двойной перевод. Атаки на подготовку:

финт прямо и перевод во внутренний (наружный) сектор;

двойной перевод в верхние секторы;

батман в 6-е соединение и укол прямо.

Атаки после подготавливающего отступления:

батман в 4-е (6-е) соединение и перевод;

финт прямо и перенос;

двойной перевод в верхние секторы;
 батман в 4-е (6-е) соединение и перевод (перенос).

Повторные атаки:

двойной перевод из верхних соединений;
 действие на оружие в верхнее соединение и перевод;
 укол прямо (перевод) из 4-го (6-го) нейтрального соединения.

Атаки второго намерения, завершаемые:

повторной атакой двойным переводом;
 ремизом;
 повторной атакой с финтом прямо и переводом в открывающийся сектор;
 повторной атакой с действием на оружие.

Ответы второго намерения, завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом).

Защиты:

прямые - 2-я и 1-я;
 полукруговые - 2-я и 1-я;
 полукруговые - 7-я и 8-я.

Комбинации защит:

круговая - 6-я и полукруговая 7-я;
 круговая - 4-я и полукруговая 8-я.

Ответы:

уколом прямо из 2-й и 1-й защит;
 переводом в верхний сектор из 2-й защиты;
 переводом из 4-й (6-й) защиты на реагирование круговой защитой;
 двойным переводом из 4-й (6-й) защиты.

Контратака переводом со сближением и оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Контратака уколом прямо в нижний сектор.

Контратака второго намерения, завершаемая прямой 4-й (6-й) защитой и контрответом прямо.

Контратака переводом в верхний сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Контрзащиты круговые 6-я и 4-я. Контрответы переводом из 4-й и 6-й контрзащит.

Ремиз на задержанный ответ уколом прямо из 4-го соединения.

Ремиз переводом во внутренний сектор из 6-го соединения. Действия в ближнем бою:

ответы прямо (переводом) с согнутой рукой;
 контрответы прямо с подниманием гарды вверх;
 ответы и контрответы прямо с выведением гарды влево и вправо;
 повторные нападения уколом прямо (переводом) с приподниманием гарды вверх.

Фехтование на шпагах.

Позиция 2-я,
позиция 1-я.

Соединение 2-е,
соединение 1-е.

Атаки простые:

уколом прямо в туловище с оппозицией из 7-го (8-го) соединения;

переводом в нижний сектор из 6-го (4-го) соединения;

уколом прямо в стопу из нижней позиции. Атаки с финтами из 6-го и 4-го соединений:

тройной перевод уколом в туловище;

удвоенный перевод с уколом 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 уколом в руку (туловище);

уколом 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 секторы.

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 уколом 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;

уколом 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.

Фехтование на саблях.

Позиция 2-я, позиция 1-я.

Соединение 2-е, соединение 1-е. П

ростые атаки:

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

Атаки с финтами:

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

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

Атаки с действием на оружие:

батман в 4-е соединение и удар по маске;

батман во 2-е соединение и удар по руке сверху;

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

захват в 3-е соединение и удар по руке снизу (обухом);

батман (захват) во 2-е соединение и удар по руке сверху; Комбинированные атаки:

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

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

Повторные атаки:

переносом ударом по правому (левому) боку;

ударом по руке во внутренний сектор;

уколом во внутренний сектор;

батман в 4-е соединение и удар по маске (левому боку);

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

Атака после подготавливающего отступления - батман в 4-е соединение и удар по маске (левому боку). Атаки на подготовку:

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

укол переводом во внутренний сектор;

батман в 4-е соединение и удар по маске. Атаки второго намерения, завершаемые:

повторной атакой - батман в 4-е соединение и удар по маске;

контратакой ударом по маске;

контратакой уколом во внутренний сектор;

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

Защиты полукруговые - 2-я (1 -я) от атак. Комбинации прямых защит:

- 4-я и 3-я;

- 5-я и 4-я;

5-я и 2-я. Круговая 4-я защита.

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

Комбинация действий:

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

Контрзащиты верхние с выбором от ответов и контрответов. Контрответы с финтом ударом по маске и ударом по правому боку из верхних защит.

Ремизы:

ударом по маске;

переводом и уколом во внутренний сектор;

ударом по руке сверху во внутренний сектор.

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

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

ударом по маске;

ударом по правому боку;

ударом по левому боку;

ударом по руке во внутренний (наружный) сектор;

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

Тактические умения.

Маневрировать:

изменяя длину, быстроту и ритм передвижений;

изменяя положения оружия.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

длину и быстроту сближения;

сектор нанесения укола или удара. Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя:

длину отступления и сближения;

использование защиты или уклонения. Преднамеренно опережать ремизом ответы с задержкой.

Преднамеренно контратаковать, изменяя:

секторы нападения;

длину сближения или отступления;

стороны для уклонения и оппозиции. Противодействовать контратакам:

простыми атаками с оппозицией;

атаками с действием на оружие;

повторными атаками.

Разведывать:

настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор;

намерения противника к применению круговых защит.

Маскировать:

намерения к применению защит, контратак в определенный сектор;

простые атаки применением длинных и продолжительных подготавливающих атак;

применение контратак подготавливающими круговыми защитами с длинным отступлением;

атаки с действием на оружие и атаки с финтами применением подготавливающих простых атак;

разновидности защит и ответов применением подготавливающей защиты, контратаки в определенном секторе.

Вызывать:

атаки противника на подготовку для нанесения уколов или ударов в контртемпе;
атаки противника с действием на оружие входе в контакт клинками, выдвиганием клинка вперед в боевой стойке;

атаки противника с финтами применением подготавливающей защиты;

контратаки противника применением подготавливающих атак с финтами;

контратаки противника применением подготавливающих атак с задержкой в движениях оружием.

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

от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;

от контратаки к атаке;

от атаки к контратаке;

от атаки к повторной атаке;

от контратаки к защите и ответу;

от атаки к ремизу.

Вести выжидательный бой, препятствуя попыткам противника применять атаки.

Используются ложные нападения и помехи движениями оружия.

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

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

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

Ключевые факторы технико-тактического оснащения на этапе спортивной специализации.

Особенности данного возрастного этапа состоят в том, что двигательная подготовка, помимо решения общих задач, должна быть также направлена на сглаживание последствий пубертатных влияний на темпы и качество освоения типовых средств единоборства.

Следовательно, объемы двигательной нагрузки и ее содержательная составляющая должны быть в отдельных случаях персонализированы и учитывать функциональные и весоростовые показатели обучающихся. При этом требования к функциональной тренированности должны быть довольно высокими, ибо она

обеспечивает надежную переносимость нагрузки и быстрое восстановление фехтовальщика.

По данным наблюдений за соревновательными поединками, рапиристы 13-15 лет отличаются завышенными объемами простых атак и атак с действием на оружие. Среди их тактических разновидностей недостает повторных и ответных атак, а также атак на подготовку.

Часто встречается дисбаланс в средствах противодействия атакам между объемами защит с ответом и контратак в сторону частоты применения последних. Отмечена низкая точность уколов, особенно в ближнем бою, а также слабая результативность защитных действий при ведении маневренных схваток.

Для фехтовальщиков на саблях нередки случаи несовершенной системы действий обороны (дисбаланс между объемами защит и контратак) у отдельных обучающихся, чрезмерный крен на выполнение обусловленных действий с преднамеренным завершением нападения. Часто встречается технико-тактический брак в реализации защитных действий из-за слабо развитых специализированных умений определять направление завершающей фазы атаки противника, а также ошибок предвосхищения динамических и кинематических параметров движений противника.

У фехтовальщиков на шпагах отмечаются завышенные объемы атак уколом в туловище при недостаточном варьировании нападений в предплечье и кисть, низкие объемы применения ответных и повторных атак. Слабо сформирована техника контрзащит с контрответом. Частое несоблюдение линии оппозиции при реализации уколов во внутренний сектор.

Кроме уже обсужденных особенностей применения действий у фехтовальщиков на рапирах, в состав опорных признаков специализации их технико-тактической подготовки следует включить:

- силу мышц кисти;
- скоростно-силовые качества;
- координационные способности;
- длину тела;
- быстроту по теппинг-тесту;
- время простой реакции;
- точность реакции предвосхищения;
- вероятностное прогнозирование.

В фехтовании на саблях к опорным признакам специализации технико-тактической подготовки следует отнести:

- скоростно-силовые качества, связанные с результативностью атак;
- координационные способности, связанные с результативностью атак;
- длина тела, связанная с результативностью контратак;

время простой реакции, связанное с результативностью атак и контратак;
 время дифференцировочной реакции, связанное с результативностью атак и ответов;
 точность реакции предвосхищения, связанная с результативностью атак;
 вероятностное прогнозирование, связанное с результативностью атак и ответов;
 доминантность, связанная с результативностью атак.

Для фехтовальщиков на шпагах на этапе углубленной тренировки важными показателями для специализации технико-тактической подготовки следует считать:

скоростно-силовые качества;
 силу мышц кисти;
 длину тела обучающегося;
 вероятностное прогнозирование;
 восторженность;
 возбудимость;
 реакцию выбора из двух сигналов;
 точность реакции предвосхищения,

В процессе освоения техники владения оружием в кадетском возрасте создаются предпосылки совершенствования двигательной памяти, выражающейся в сохранении пространственных, кинематических, ритмических и динамических стандартов при выполнении атак и действий обороны с отступлением и сближением.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.

К 17 годам у юношей и девушек завершается стабилизация психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели, учитывая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект.

Обучающиеся отличаются самостимуляцией при проявлении волевых усилий, что должно использоваться тренерами-преподавателями для повышения требований к технико-тактической подготовке. Фехтовальщики данного возраста уже способны проявлять должный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей.

Выдержка и самообладание существенно расширяют возможности совершенствования содержания тренировок, состава действий и применяемых в боях тактических моделей, произвольного изменения поведения в соревнованиях на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Двигательная подготовка направляется, в основном, на специализацию ловкости и выносливости при сохранении должного объема скоростно-силовых

упражнений. Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движением туловища и оружия, повышение которого завершается к 18 годам. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями фехтовальщиков, обычно достигает максимального уровня уже к 17-18 годам, а у девочек даже на год или два раньше. Вместе с тем сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий за счет локализации амплитуд движений клинком и длины продвижения к противнику, сокращения времени предвосхищения момента начала действий со стороны противника.

Особое внимание начинает уделяться выносливости, так как по мере продвижения к финалу соревнований нарастает утомление, ведущее к снижению двигательной активности, ухудшению целевой точности и сокращению состава подготавливаемых действий.

Основная педагогическая задача: универсализация технико-тактической подготовки. Универсализация технико-тактической подготовки – это расширение состава применяемых средств единоборства фехтовальщика за счет освоения новых боевых ситуаций для применения привычных действий в нападении и защите.

Наблюдая за поединками фехтовальщика, можно увидеть, что свои действия в атаках, контратаках или защитах с ответом он выполняет только в определенных, привычных для него ситуациях. Например, атаки с финтами чаще всего - основные, с характерными для каждого эпизода подготавливающими действиями. Примерно то же самое можно отметить и при реализации защит с ответом и контратак.

Поэтому, решая задачи универсализации технико-тактической подготовки фехтовальщика, необходимо, в первую очередь, формировать у него навыки применения привычных действий в их вариативном формате, то есть на различной дистанции до противника, из различного положения оружия (своего и противника), а также в наступательных и оборонительных схватках, протекающих маневренно или позиционно, скоротечно или выжидательно. При этом необходимо научить его применять в поединке излюбленные действия с использованием тактических разновидностей нападений, различающихся стартовым моментом (ответные, повторные, на подготовку).

Если совершенствуются контратаки, то обязательно их выполнение с различной дистанции, а также с оппозицией и уклонением. Аналогичным образом следует подходить к совершенствованию защит с ответом. И во всех случаях шире разнообразить содержание подготавливаемых действий для создания максимальной неопределенности ситуаций единоборства, которая лежит в основе внезапности нападений.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения.

Фехтование на рапирах.

Совершенствование подготавливающих движений оружием при серийном выполнении комбинаций приемов передвижений. Простые атаки:

уколом прямо из 8-го и 7-го соединений;

переводом в бок из 7-го соединения;

переводом в верхний сектор при перемене противником соединения.

Атаки с финтом в открытый сектор и уколом в открывающийся верхний сектор из нижних позиций и соединений.

Атаки - полукруговой (круговой) батман в верхнее (нижнее) соединение и перевод в нижний (верхний) сектор.

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

Атака - финт уколом прямо в открывающийся сектор и двойной перевод.

Атаки с действием на оружие:

батман во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (бок);

батман в 6-е соединение и перевод в наружный сектор;

Простые атаки переводом в открывающийся верхний сектор на вход противника в соединение.

Атаки двойным переводом (удвоенным переводом) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Повторные атаки:

уколом прямо, реагируя на отступление противника; Атаки после подготавливающего отступления:

перевод во внутренний (наружный) сектор;

батман в 4-е соединение и укол прямо (переводом). Атаки на подготовку:

прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо. Ремизы на задержанный ответ:

уколом прямо из 4-го соединения;

Атаки второго намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой (контратакой или ремизом прямо).

Ответы:

переносом в верхние секторы;

уколом прямо из 2-й и 1-й защит;

Защиты круговые:

- 7-я; 8-я.

Контрзащиты:

круговая 6-я;

круговая 4-я;

Контрответы:

уколом прямо (переводом) с выпадом из 4-й (6-й) защиты;

переводом в верхний сектор из 8-й защиты; Контратаки:
 уколом прямо из 8-й позиции;
 уколом прямо из 4-го соединения;
 Приемы ведения ближнего боя:
 ответы уколом прямо (переводом) согнутой рукой.

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 соединения 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, 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.

Фехтование на саблях.

Соединение 2-е, соединение 1-е.

Комбинации передвижений шагами и скачками вперед и назад.

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

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

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

Атаки после подготавливающего отступления:

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

финт ударом по левому и удар по правому боку.

Комбинация действий:

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

Комбинация атак - выпад с ударом по маске, затем скачок и выпад с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку. Выполняется в ситуации применения противником верхних защит с произвольным чередованием отступления и сближения.

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

Комбинации действий:

атака второго намерения, затем повторная атака - батман в 4-е соединение и удар по левому (правому) боку;

контратака второго намерения ударом по руке в наружный сектор, затем защита и ответ ударом по маске.

Комбинации защит:

- 5-я и 3-я;

- 5-я и 4-я;

- 5-я и 2-я.

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

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

Комбинации действий:

подготавливающая защита 5-я с шагом назад и удар по руке в наружный сектор;

защита верхняя с серией шагов назад и ответ с переключением от удара по маске к удару по правому боку;

ложные шаги назад и защита верхняя с ответом ударом по маске;

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

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

Контратака ударом по руке снизу обухом. Ремизы:

уколом во внутренний сектор;

ударом по руке в наружный сектор.

Повторные простые атаки:

переносом удар по правому (левому) боку. Атаки после подготавливающего отступления:

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

Тактические умения.

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

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

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

Вызывать атаки противника с финтами применением подготавливающих защит.

Вызывать контратаки противника применением:

длинных сближений;

подготавливающих атак с финтами;

атак с действием на оружие.

Вызывать контратаки противника во внутренний сектор (рапира и шпага), ударом по руке в наружный сектор (сабля) 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;

положения «оружие в линии»;

имитаций верхних и нижних защит;

перемен позиций и соединений.

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

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

подготавливающий показ укола;

вход в соединение;

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

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

Преднамеренно контратаковать уколом в открывающийся сектор атаки с батманом (захватом) в верхние соединения, ударом по руке в сабле атаки с несколькими финтами.

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.

Используются ложные нападения с угрозой нанесения укола (удара).

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

Разведывать намерения противника применить:

прямые и круговые защиты;

контратаки в определенный сектор;

ответы простые и ответы с финтами.

Используя ложные простые атаки, произвольно чередовать:

ответ уколом прямо и ответ переводом (двойным переводом) в верхние секторы;

контратаку со сближением и защиту с отступлением и ответом;

контратаку с отступлением и защиту со сближением и ответом;

контратаку переводом в верхние секторы на вход противника в соединение и переводом в нижний сектор с приседанием;

подготавливающую короткую атаку с отступлением и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

подготавливающую защиту верхнюю и укол прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

контрзащиту прямую 4-ю (круговую 6-ю) с ответом прямо и ремиз уколом во внутренний сектор;

контрзащиту прямую верхнюю и контрзащиту круговую верхнюю;

ответ уколом прямо первого намерения и ответ второго намерения с прямой (круговой) контрзащитой и контротчетом прямо;

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

двухтемповую и трехтемповую атаки с финтами;

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

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

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

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит. Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

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

Атаковать преднамеренно противника:

применяющего защиту с отступлением;
 контратакующего с отступлением. Атаковать, не реагируя на помехи, среди которых:

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

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

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

Специальные термины.

Атака комбинированная.

Батман проходящий.

Бой ближний.

Столкновение.

Укол с углом.

Бой ближний.

Бой наступательный.

Бой оборонительный.

Бой маневренный.

Бой позиционный.

Бой выжидательный.

Бой скоротечный.

Действие однотемповое (двухтемповое, трехтемповое, многотемповое).

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 ними по степени готовности обучающихся к их применению (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно), понятия о ступенях реализации инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения), характер реакций обучающихся в процессе выполнения действий (обусловленно, 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 фinta и укола; номер соединения, защиты, батмана, захвата).

При анализе техники и тактики применения нападений подчеркивается продолжительность их выполнения (однотемповые, двухтемповые, многотемповые); двигательные и тактические особенности их завершающей фазы (в заранее 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, осуществляемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения удара или 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 взаимозамен 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 действий (позиционно или выжидательно), тактические особенности применения действий в ближнем бою.

В результате формируются тактические модели ведения поединков, предназначенные для противодействия различным по оснащенности, боевым действиям и уровню тактической активности, а также темпераменту, противникам. 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 окончанию 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 и при необходимости ликвидировать достигнутое противником преимущество в счете матча прямого выбывания или в соотношении уколов (ударов) по ходу командной встречи, при истечении ее продолжительности и др.

Исключительно значимым является понимание многоцелевой тактической составляющей маневрирования, которым реально, в частности:

усложнить противникам выбор и подготовку моментов для начала атак;
создать внезапность применяемым собственным атакам и контратакам;
затруднить противникам реализацию тактических намерений из-за отвлечения их внимания на выбор моментных компонентов применения;

ставить противников в условия вероятностного появления технического «брака» в движениях оружием и дистанционных ошибок в начальных фазах схваток.

В тактической и психологической подготовке фехтовальщиков особая роль начинает принадлежать реализации тактических установок на ведение тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях.

Первоначально задачу на преимущественное применение определенных действий или конкретной тактики построения боев определяет тренер-преподаватель. Лишь затем обучающийся будет способен контролировать по ходу боевой практики и соревнований использование необходимых компонентов при подготовке и применении средств ведения поединков, а также оценивать эффективность реализации тактических намерений, диктуемых потребностями процесса повышения уровня своей технико-тактической подготовленности.

Тактические качества

У фехтовальщика к 16 годам обычно уже сформированы возможности к тактическому риску и способности к неожиданным для противников действиям в боях. Данное тактическое качество базируется на личностных свойствах, в основе которых смелость, самообладание в неудачно начатых ситуациях поединков, выдержка.

Соревновательный опыт, основанный на наблюдательности, внимании, памяти способствует формированию умения анализировать свои действия и действия противников, трансформируется затем в конкретную тактическую информацию.

В свою очередь, оперативная память позволяет быстро действовать в сложных многоактных схватках, определяя также возможности предвидения действий противников.

Предвидение основывается на долгосрочной памяти о технико-тактических возможностях противников, что облегчает подготовку к предстоящим соревнованиям и учет результатов проведенных боев.

Ключевые факторы технико-тактического оснащения фехтовальщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства (возраст 16-18 лет) характерен тем, что наиболее подготовленные и перспективные фехтовальщики могут привлекаться в состав национальных команд и принимать участие в чемпионатах мира и Олимпийских играх, выполняя еще и юношеский спортивный календарь.

Основная педагогическая работа с контингентом обучающихся заключается в индивидуализации технико-тактической подготовки. Двигательная тренировка направлена в основном на специализацию ловкости и поддержания должного уровня быстроты, рост которой по данным ряда авторов к 18 годам прекращается.

При этом и скоростно-силовые возможности также достигают предела максимального развития к 16-18 годам, а у девочек даже раньше.

Особое внимание следует уделять специализации выносливости, ибо утомление, нарастающее по мере приближения к финальной части соревнований, часто становится причиной падения двигательной активности во время боя, ухудшения точности укола и тем самым становится причиной снижения результативности действий в поединках.

Среди слабых сторон, имеющих отношение к реализации действий в поединках на рапирах, можно отнести:

низкую результативность простых атак при высоких объемах их применения;
 невысокие показатели использования повторных атак при их низкой результативности;
 недостаточное количество ложных нападения;
 низкую результативность наступательных схваток при реализации прессинговой тактики;
 слабый уровень специализированных умений экспромтного переключения от одних действий к другим.

К типовым недостаткам применения действий в поединках на саблях на этапеспортивного совершенствования следует отнести:

низкую результативность повторных атак. При этом и объемы использования данных атак находятся на уровне 4-5%. Приведенные цифры обусловлены изменившейся практикой судейства в ситуациях, когда повторная атака нередко квалифицируется как действие, выполняемое с потерей темпа, что дает преимущество контратаке противника;
 низкие объемы применения атак, завершаемых ударом по руке в наружный сектор, по руке сверху и обухом клинка по руке снизу;
 недостатки в технике применения верхних защит 3-й и 4-й, выражающиеся в чрезмерно согнутой вооруженной руке в момент выполнения защитных действий;
 отсутствие возвратного движения рукой при отражении удара, что увеличивает вероятность преждевременных защитных попыток, облегчающих противнику выполнение атак с финтами.

Среди недостатков оснащенности фехтовальщиков на шпагах следует отметить:

низкую результативность атак с финтами, контрзащит с контрответом;
 невысокую эффективность защит с ответом, основных и повторных атак у прессингующих и обороняющихся обучающихся, что свидетельствует о недостаточной адекватности применения данных средств единоборства по отношению к специфике фехтования на шпагах и связанных с этим технических ошибках при их реализации.

Говоря об опорных признаках технико-тактической тренировки в фехтовании на рапирах на этапе спортивного совершенствования, следует выделить также уровни взаимосвязей между операционными и функциональными показателями при реализации действий.

Для результативного применения атак значимы: скоростно-силовые возможности, время реакции предвосхищения, вероятностное прогнозирование, эмоциональная устойчивость и доминантность.

Успешное применение в поединках защит с ответом взаимосвязано с силой мышц кисти, временем дифференцировочной реакции, вероятностным прогнозированием, личностной трезвостью, доминантностью, эмоциональной устойчивостью.

Выигранные контратаки обусловлены координационными способностями, временем реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью.

К опорным признакам технико-тактической тренировки в фехтовании на саблях относится следующий комплекс корреляционных связей. Результативное применение атак на слабом уровне связано со скоростно-силовыми качествами фехтовальщиков и на среднем уровне со временем реакции выбора из двух альтернатив, временем дифференцировочной реакции и реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием и доминантностью.

Успешное применение защит с ответом связано со временем простой реакции и реакции выбора из двух сигналов, временем реакции предвосхищения, вероятностным прогнозированием, личностной самостоятельностью и эмоциональной устойчивостью.

Результативные контратаки на слабом уровне связаны с координационными способностями и со средней теснотой со временем простой реакции, предвосхищения и вероятностным прогнозированием.

Ключевыми ориентирами для технико-тактической тренировки фехтовальщиков на шпагах могут служить следующие корреляционные связи.

Успешное проведение атак связано на слабом уровне со скоростно-силовыми качествами, с простой и дифференцировочной реакцией, с перцептивной антиципацией, вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью.

Результативное применение защит с ответом по существу повторяет уже приведенные взаимосвязи, актуальные для реализации атак. Вместе с тем их удельный вес значительно выше. Так, точность реакции на движущийся объект (предвосхищение) теснее связана с результативностью ответов. То же можно сказать и о вероятностном прогнозировании.

Что касается контратак, то их успешное применение связано, прежде всего, с вероятностным прогнозированием и эмоциональной устойчивостью. Другие

свойства обнаружили лишь слабые взаимосвязи (скоростно-силовые качества, длина тела, время простой реакции, доминантность).

Приведенные показатели уровней взаимосвязей между результативностью применяемых действий и психомоторными и личностными свойствами обучающихся приводят к следующему заключению:

процесс технико-тактического оснащения фехтовальщиков на возрастных этапах подготовки в определенной мере опосредован двигательными, психическими и личностными свойствами. На каждом этапе отдельные свойства и уровни взаимосвязей могут изменяться. Постоянно значимыми на пути спортивного совершенствования остаются вероятностное прогнозирование, точность реакции на движущийся объект, время дифференцировочной реакции, эмоциональная устойчивость. Вместе с тем только в фехтовании на саблях доминантность на среднем и тесном уровнях связана с успешным применением атак;

выявленные корреляционные связи указывают на необходимость специализации актуальных для каждого возрастного этапа двигательных и психических свойств посредством подбора соответствующих упражнений, в том числе и в процессе индивидуального урока;

информация об уровнях взаимосвязей между функциональными и операционными показателями расширяет возможности индивидуального подхода к технико-тактическому оснащению фехтовальщиков;

учет личностных свойств также способствует индивидуализации технико-тактической подготовки, помогая адекватно формировать стиль боя и оснащать тактическими умениями фехтовальщиков с различными личностными свойствами.

Фехтовальщики на этапе совершенствования спортивного мастерства, особенно те из них, кто входит в состав ближайшего спортивного резерва национальной сборной команды, попадают в систему централизованной профессиональной подготовки. Они участвуют в тренировочных сборах и соревнованиях взрослого и юношеского спортивного календаря, что с учетом больших физических и психических нагрузок требует разумного планирования тренировочного процесса.

В связи с этим на этапе спортивного совершенствования значительное внимание уделяется двум направлениям в тренировке обучающихся: индивидуализации технико-тактического оснащения и совершенствованию выносливости.

Направленность индивидуализации определяется в целом достоверной информацией об используемом составе средств единоборства, включая оценку частоты применения отдельных действий и их вклада в общую результативность соревновательной деятельности. Не менее важна также коррекция (если есть такая

необходимость) применения разновидностей подготавливающих действий, секторов завершения нападений.

Для оптимизации тактической подготовленности возможен учет антропометрических данных обучающегося, его скоростных и сенсомоторных качеств, координационных способностей и отдельных свойств личности. При этом следует учитывать, что в практике технико-тактической тренировки фехтовальщиков известны случаи, когда обучающийся отличается откровенно слабыми координационными способностями, однако на фехтовальной дорожке проявляет удивительную фехтовальную ловкость.

Что касается выносливости, то следует иметь в виду: осязаемое утомление у фехтовальщиков, имеющих хорошие показатели двигательной подготовленности, наступает после 10-12 боев с высоким уровнем психической напряженности. Подобная суммарная нагрузка составляет в соревнованиях предварительный тур и два тура прямого выбывания.

Таким образом, на крупных турнирах бой за вход в 16 лучших проводится уже на фоне утомления. С учетом этого специализация выносливости должна проводиться в русле совершенствования в первую очередь аэробных возможностей, а затем и анаэробных, поскольку отдельные поединки проходят в условиях высокой двигательной интенсивности на фоне кислородного долга.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.

На возрастном этапе высшего спортивного мастерства обучающиеся уже в большинстве своем включены в учебно-профессиональную деятельность, являясь студентами учебных заведений. Поэтому продуктивная тренировочная работа нередко зависит от умелого сочетания планирования времени тренировок с учетом расписания занятий занимающихся.

Обучающиеся данного возраста отличаются некоторой автономизацией от взрослых, однако отношения в семье и спортивном коллективе могут оказывать различное влияние на эффективность тренировочного процесса.

Для юношей и девушек данного возрастного этапа характерно профессиональное самоопределение, формирование самосознания и мировоззрения, что не может не учитываться в воспитательной работе и их спортивной деятельности.

Процесс специализации двигательных и психических качеств фехтовальщиков по существу уже завершен, поэтому актуальной становится задача поддержания достигнутого психомоторного уровня с помощью упражнений индивидуального урока и установок на боевую практику.

Вместе с тем необходимо постоянно совершенствовать специальную выносливость обучающихся, имея в виду продолжительность многоступенчатых

соревнований и их эмоциональную напряженность. Наряду с этим следует все также систематически повышать надежность применения средств единоборства, используя различные сенсорные помехи во время индивидуального урока.

Основная педагогическая задача: индивидуализация технико-тактической подготовки

Индивидуализация технико-тактической подготовки в целях адекватного боевого оснащения фехтовальщиков достигается, в первую очередь, путем точного анализа склонностей обучающегося к использованию определенных средств единоборства, учета его продольных размеров тела, двигательных и психофизиологических возможностей. Правильная индивидуализация будет осуществлена разумным использованием таких средств единоборства, в структуре применения которых должным образом отразятся свойственные фехтовальщику антропометрические свойства и психомоторные способности.

Не менее важно считаться с так называемыми «своизмами» фехтовальщика, то есть действиями, выходящими за рамки типовых, и выполняемыми к тому же с некоторыми ошибками в кинематике движений.

Для реализации в поединке таких действий необходим творческий союз обучающегося с тренером-преподавателем с целью поиска адекватных подготавливающих действий, маскирующих момент применения данного «своизма».

Объектами для индивидуализации в фехтовании на рапирах и шпагах могут быть особенности подготовки и применения, а также объемы использования разновидностей атак по способу и моменту их реализации в поединке.

Фехтовальщикам комбинационного склада можно предложить освоение тактических моделей, начинаемых ложной атакой, после которой непрерывно следует действительная атака. В результате совершенствуются навыки срочной коррекции по мере преодоления глубины дистанции и оперативного изменения кинематики и динамики завершения нападения.

В тренировке фехтовальщиков, имеющих склонности к частому применению контратак, следует первоначально осваивать контратаки с отступлением различной длины, а затем со сближением. Далее подбираются секторы нанесения укола, а также оппозиции и уклонения.

Фехтовальщики, склонные к применению защит с ответом, должны формировать тактические навыки чередования прямых и круговых верхних и нижних защит в их дистанционной вариативности. При этом осваиваются разновидности вызовов нападений в определенные секторы со сближением и отступлением, ложные контратаки и разнообразные положения оружия перед схваткой.

Фехтовальщики с хорошей простой двигательной реакцией успешно ведут маневренные и выжидательные бои на дальней дистанции с использованием атак и ответов первого намерения.

Фехтовальщики, склонные к применению действий, основанных на применении дилеммно-дифференцировочных реагирований, относительно легко переносят их в различные ситуации поединков, используя подготавливающие действия. Хорошее время реакции взаимоисключающего выбора позволяет продуктивно действовать при возникновении неожиданных ситуаций и сравнительно небольшого объема тактической информации.

Приемы и действия, тактические умения, тактические знания, предусмотренные для освоения фехтование на рапирах.

Перемены верхних и нижних позиций и соединений в сочетании с сериями передвижений шагами вперед и назад, другими приемами нападения и маневрирования.

Атака тройным переводом из верхних соединений.

Атака удвоенным переводом и переводом в другой сектор из верхних позиций.

Круговые нижние защиты.

Атака с финтами серией переносов в верхние секторы, завершаемая переносом в открывающийся сектор.

Атаки с батманом и уколом прямо в нижний сектор с обратным изгибом клинка.

Комбинированные атаки с захватом (батманом) в верхний сектор и финтом прямо (переводом, переносом).

Трехтемповые атаки из нижних позиций с финтом в верхний сектор и уколом двойным (удвоенным) переводом.

Повторные атаки:

переводом на задержанный ответ;

батманом (контрбатманом) и переводом в верхний сектор;

захватом (контрзахватом) и переводом в верхний сектор.

Ответные атаки:

двойной (удвоенный) перевод в верхний сектор;

с финтом прямо и переводом (переносом).

Атаки второго намерения укол прямо (переводом), завершаемые прямой верхней контрзащитой и контрответом прямо (переводом).

Атаки второго намерения, завершаемые повторной двухтемповой атакой (контратакой или ремизом прямо).

Ремизы на задержку или отсутствие ответа переводом в наружный и внутренний секторы.

Произвольное чередование атак первого намерения и атак второго намерения, завершаемые прямой контрзащитой с контрответом прямо (переводом).

Защиты верхние второго намерения с ответом прямо, завершаемые прямой верхней контрзащитой с контрответом прямо.

Ответы:

стрелой двойным переводом во внутренний (наружный) секторы;
двойным переводом в верхний сектор из 2-й защиты. Комбинации верхних прямых (круговых) защит с нижними защитами.

Контрзащиты:

полукруговая 8-я;

полукруговая 2-я;

полукруговая 1-я.

Контрответы переводом в бок из 7-й или 8-й защиты.

Контратаки:

переносом в верхний сектор с отступлением;

переводом во внутренний сектор с уклонением вниз;

прямо со сближением после вызова длинной атаки противника;

контратаки второго намерения, завершаемые прямой верхней защитой с выбором и контрответом прямо.

Приемы ведения ближнего боя:

уколы из-за головы;

уколы с выводом гарды вверх (в том числе в ответах);

ответы (контрответы) с уклонением вниз (в стороны). Ведение боев с различными тактическими характеристиками (маневренно, позиционно, выжидательно, скоротечно, наступательно, оборонительно). Ведение боев с применением прессинга и противодействия прессингу противника.

Фехтование на шпагах.

Атаки с оппозицией в нижний сектор туловища:

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

Атаки с финтами из верхних соединений:

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

Атаки с действием на оружие:

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

Простые атаки:

переводом с выпадом в стопу из 4-го (6-го) соединения. Трехтемповая атака - финт уколом прямо, перевод в наружный

(внутренний) сектор и перевод в нижнюю часть туловища (стопу или бедро).

Атаки с завязыванием:

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

Атаки на подготовку:

с действием на оружие в верхнее соединение и укол в руку;
«стрелой» - укол прямо в туловище с оппозицией в 4-е (6-е) соединение;

Атаки второго намерения, завершаемые переключением:

к ремизу уколом прямо в руку;

к защите и ответу от контратаки уколом сверху;

к контрзащите прямой верхней и контрответу прямо в туловище;

к круговой контрзащите 4-й (6-й) и ответу прямо (переводом);

повторной атаке двойным переводом в туловище;

ремизу в руку с углом.

Атаки после подготавливающего отступления:

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

перевод из верхних позиций (соединений) во внутренний (наружный) сектор.

Атаки на подготовку:

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

Комбинация действий:

перевод (двойной перевод) во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище суглом;

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

Комбинация атак:

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

Комбинации защит с ответом уколом в туловище:

полукруговая 6-я и круговая 6-я;

полукруговая 4-я и круговая 4-я.

Ответы:

уколом в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты. Контрзащиты круговые верхние и контрответ уколом прямо

(переводом) в туловище.

Ремизы:

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

Комбинации защит:

круговой 6-й и прямой 4-й.

Комбинации защит с ответами уколом прямо в туловище:

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

круговая 4-я и полукруговая 2-я.

Ответы:

переводом в руку сверху из нижних защит;

завязыванием из 4-й защиты во 2-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);

завязыванием из 6-й защиты в 7-ю уколом в нижнюю часть туловища (бедро, стопу).

Ремизы:

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

Контратаки:

уколом в руку с углом снизу (сверху);

переводом в руку снизу из верхних соединений;

переводом в руку сверху из 2-го соединения;

с углом в руку в наружный (внутренний) сектор из 6-й позиции.

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

Комбинация контратак - перевод в открывающийся сектор, затем перевод в наружный (внутренний) сектор.

Комбинации действий:

контратака уколом прямо в кисть сверху, повторная контратака переводом в плечо (предплечье), затем контрзащита верхняя и ответ прямо в туловище;

контратака переводом в руку в открывающийся сектор, повторная контратака переводом в руку, затем атака двойным переводом в туловище;

подготавливающее сближение с захватом в 4-е соединение, затем укол прямо с выпадами оппозицией в 6-е соединение;

подготавливающее сближение в 6-е соединение, затем перевод во внутренний сектор в кисть с углом;

подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака уколом прямо в туловище с уклонением вниз.

Контратаки второго намерения, завершаемые:

прямой верхней защитой с ответом уколом прямо в туловище;

ремизом переводом в руку во внутренний (наружный) сектор с оппозицией в 4-е (6-е) соединение.

Ответы второго намерения, завершаемые:

верхней контрзащитой и контрответом;

ремизом в руку сверху.

Фехтование на саблях.

Удар по маске, удар по левому боку из 1-го соединения. Комбинация ударов - по руке снизу (обухом), по руке сверху во внутренний сектор, по маске.

Комбинация движений оружием при нападении противника по левому боку

удар по руке сверху во внутренний сектор, удар по маске, 4-я защита и ответ ударом по маске.

Комбинация движений оружием при нападении противника по правому боку

удар по руке в наружный сектор, удар по маске, удар по руке в наружный сектор, 3-я защита и ответ ударом по маске.

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

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

Атаки после подготавливающего отступления:

финт ударом по левому, финт ударом по правому и удар по левому боку;

финт уколом во внутренний сектор и удар по правому боку. Атака с серией финтов и переключением - защита с ответом ударом по маске.

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

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

Комбинация атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад ударом по маске или переключением - удар по правому боку (защита с ответом ударом по маске).

Выполняется в ситуации произвольного чередования противником контратаки с шагом назад, защиты с отступлением различной длины, атаки на подготовку с выпадом.

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

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

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

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

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

Комбинации действий:

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

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

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

Комбинации действий:

подготавливающая контратака с выпадом ударом по маске, повторный удар переносом по руке в наружный сектор, защита 5-я и ответ ударом по маске;

ложная контратака ударом по маске с выпадом, защита 5-я и ответ ударом по левому боку;

защита и ответ ударом по маске, контрзащита верхняя и контрответ с переключением от удара по маске к удару по правому боку;

ложная атака ударом по правому боку и ремиз ударом по руке в наружный сектор;

ложная атака ударом по маске и повторная атака - финт по левому боку и удар по правому боку.

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

Повторные простые атаки:

с серией финтов удар в открывающийся сектор;

батман в 4-е соединение и удар в открывающийся сектор;

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

Тактические умения.

Маскировать применение контратак со сближением подготавливающими защитами с длинным отступлением.

Вызывать атаки противника с действием на оружие: входом в соединение; выдвиганием клинка вперед в боевой стойке.

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

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

Переключаться:

от защиты к применению контратаки;

от контратаки и ответа к контрзащите и контрответу;

от атаки к уколу или удару в контртемппереносом (ремизу).

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

Противодействовать контратакам, произвольно чередуя простые атаки и атаки с оппозицией.

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

Создавать помехи противнику, используя подготавливающие контратаки.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

перемену позиции;

медленные и короткие отступления;

длинные сближения;

реагирования защитой.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы.

Преднамеренно атаковать, изменяя:

длину;

быстроту;

ритм;

сектор нанесения укола или удара;

чередую действие первого и второго намерений. Преднамеренно защищаться, изменяя ситуацию:

длину отступления или сближения;

сочетая защиты с уклонениями;

атакуя после отступления с финтами или с действием на оружие.

Преднамеренно контратаковать, произвольно чередуя:

секторы нападения;

длину сближения или отступления;

укол или удар с уклонением и оппозицией;

действие первого и второго намерений.

Преднамеренно применять ремиз с оппозицией на ответ в определенный сектор (рапира, шпага).

Противодействовать контратакам:

вызовом со сближением и прямой защитой с ответом. Разведывать сектор атак противника. Используются имитации верхних и нижних защит, замедленные сближения и отступления.

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

Разведывать намерения противника, применить:

прямые и круговые защиты;

контратаки в определенный сектор;

ответы простые и ответы с финтами.

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

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

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

Парировать атаки преднамеренной комбинацией защит.

Разрушать замыслы противника произвольным чередованием разновидностей действий:

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

Вести бои, используя:

определенную дистанцию;
 ограниченное пространство дорожки;
 лимит времени;
 ограниченную поражаемую поверхность у противника;
 различные исходные положения оружия у противника;

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

способы обыгрывания противников-левшей;

ближний бой (в рапире и шпаге).

Вести бои, произвольно чередуя:

наступательный и оборонительный;

скоротечный и выжидательный;

маневренный и позиционный;

разнонаправленное маневрирование;

дистанционный прессинг.

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

Произвольное чередование защит:

верхних и нижних;

со сближением и отступлением;

с ответом прямо и переводом. Произвольное чередование атак:

переводом в туловище из верхних соединений;

переводом в руку сверху;

с финтом прямо и переводом в бедро;

двойным переводом из 4-го (6-го) соединения уколom в туловище (руку);

с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу.

Произвольное чередование атак с действием на оружие:

полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (руку);

полукруговой батман в 7-е соединение и уколom прямо в бедро;

захват в 4-е (6-е) соединение и уколom прямо в туловище (руку);

батман в 7-е (8-е) соединение и уколom в руку сверху;

сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и уколom прямо в туловище (руку снизу);

батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу. Произвольное чередование комбинаций действий:

контратака уколom в туловище со сближением, затем защита с отступлением и ответом вруку;

контратака уколom в руку с отступлением, затем защита со сближением и ответ в туловище с оппозицией;

защита с отступлением и ответ уколom в туловище (руку), затем атака на подготовку уколom в туловище с оппозицией;

атака - батман в 4-е (6-е) соединение уколom в руку, затем повторная простая атака уколom с углом в руку сверху.

Специальные термины.

Действие преднамеренно-экспромтное.

Завязывание.

Намерение.

Тактическая задача боевого действия.

Тактическая установка на ведение боя.

Отбив отведением.

Защита уступающая.

Уклонение.

Тактические знания и качества.

Тактические знания

Обучающийся, достигший уровня кандидата в мастера спорта, а тем более выполнивший норматив мастера спорта, уже владеет многими средствами ведения поединков, имеет соревновательный опыт ведения боев с обучающимися различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающихся различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психической сферы.

Поэтому для повышения уровня мастерства необходимы четкие собственные оценки не только того, что умеет делать в тренировке обучающийся, а, прежде всего, четкие представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, тех ситуациях, в которых обучающийся получает наибольшее число ударов или уколов.

Осмысление собственной оснащенности для фехтовальщика позволит учитывать реальную вариантность способов ведения поединков в типовых ситуациях. Например, учет количества приемов противодействия контратакам противника, используемых обучающимся, позволит сопоставить их эффективность и реально приблизиться к пониманию необходимости расширения диапазона тактических решений и способов действий в подобных схватках. Ведь наиболее распространенными средствами борьбы против контратак являются простые атаки, а также подготавливающие сближения с последующей защитой и ответом.

Вместе с тем, не все простые атаки позволят стать победителем схватки при ожидании контратаки со стороны противника, ибо в колющих видах фехтования возможно попадание в оппозицию из-за ошибочно выбранного исходного положения перед атакой и неадекватно ожидаемой контратаке выбор сектора нанесения укола.

Следовательно, фехтовальщику понадобится информация о возможностях применения атаки с действием на оружие и уколом в открытый сектор, а в других ситуациях, атаки с действием на оружие и уколом в открываемый сектор, эффективности применения ложной короткой атаки и действительной повторной

атаки, комбинации с парированием возможной контратаки по ходу сближения в атаке, а также других способов противодействия контратакам.

Аналогичный подход понадобится при накоплении информации о разнообразии способов противодействия защищающимся противникам, для конкретизации пространственных, моментных и ритмических параметров ожидаемых защитных действий оружием, направления и длины перемещений противников и оружия в момент применения защит, возможном использовании с их стороны дополнительных помеховых движений туловищем, вооруженной (и невооруженной) рукой и клинком.

Специальные данные необходимы и для усиления обороны, чтобы разнообразить и повысить эффективность применения защит с ответом, используя не только прямые, полукруговые и круговые защиты, конкретные и обобщающие, но и с различным моментом парирования, совмещаемые с различными по направленности перемещениями.

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

Важными являются умения выбрать сектор для нанесения ответов, а также трансформирования длины движений оружием, реагируя на изменения противниками дистанции в момент выполнения ответов.

Должны учитываться также возможности перехода в ближний бой при неудавшемся ответе.

Применение контратак лимитировано объемом информации о возможностях повышения их результативности при учете быстроты и длины сближений противников в атаках, ожидаемых секторов завершения атак, стороны действий на оружие и направления финта, особенностей реагирований атакующих в фазах основного сближения.

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

Они вызывают задержки, замахи в движениях клинком, замедления сближений, нарушают технические структуры выполнения атак, что рассматривается как «брак», который зрительно фиксируется судьями в боях на рапирах и шпагах. Причем атакующий также может создавать зрительные и звуковые помехи, воздействующие на реакции обороняющегося, вызывая

преждевременные контратаки и защиты, задержки в движениях оружием, затрудняя ведение ближнего боя.

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

Анализируя итоги поединков с основными противниками, следует оценивать не только собственные действия, но и предполагать со стороны противников применение заранее осмысленной тактики, выводов и контрмер с учетом результатов предыдущих схваток и тренировок.

Тактические качества

Важнейшими тактическими качествами фехтовальщиков 18-20 лет является боевое разнообразие, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Боевое разнообразие у фехтовальщика достижимо на основе реализации типовых тактических намерений применением различных сочетаний приемов.

Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Новизну в действиях при ведении боев демонстрируют обычно находчивые, раскованные юноши и девушки. Техническое творчество легче опровергается противниками, чем тактическое. Ибо тактическая новизна намерений труднее уловима и надолго остается в арсенале фехтовальщика.

Тактическая подготовка направляется на формирование умения увлекаться тактической борьбой, отношения к ведению боя как к конфликтной интеллектуальной игре. Подобное противоборство следует сделать интересным, приятным, вытесняющим в сознании тренируемых каких-либо не относящихся непосредственно к ведению боя мыслей и чувств.

Поглощенность боем является самым действенным средством, обеспечивающим предпосылки для успешной реализации тактических замыслов.

4.2. Учебно-тематический план

Знание теоретических основ планирования, управления учебно-тренировочным процессом, умение применять эти знания на практике являются для тренера-преподавателя обязательным.

Таблица № 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	~ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умения и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-	Всего на учебно-	~ 600/960		

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	~ 1 200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

	современного спорта			международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. базовые волевые качества личности. системные волевые качества личности. классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	~ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в	~ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое

	спортивной деятельности			воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	~ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	~ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» основаны на особенностях вида спорта «фехтование» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «фехтование», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «фехтование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

наличие игрового зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 14, № 15);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 16, № 17);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Верстак слесарный	штук	1
2.	Гимнастический коврик	штук	10
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплект	8
5.	Катушка-сматыватель	штук	8
6.	Клинок	штук	22
7.	Конусы спортивные	комплект	1
8.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8
9.	Мяч баскетбольный	штук	1
10.	Мяч волейбольный	штук	1
11.	Мяч теннисный	штук	10
12.	Мяч футбольный	штук	1
13.	Оружие тренировочное	штук	10

14.	Палка гимнастическая	штук	10
15.	Подводящий шнур к катушке-смаывателю	штук	8
16.	Скакалка	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
19.	Стеллаж для оружия	штук	2
20.	Тиски слесарные	штук	1
21.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
22.	Фехтовальная дорожка	штук	4
23.	Электрооружие	штук	10
24.	Электропаяльник	штук	2
25.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «шпага», «рапира»			
26.	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
27.	Щуп для шпаги	штук	2
28.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Таблица № 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Тренировочное оружие	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
2.	Клинок к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
3.	Шнур к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
4.	Электронаконечник к электрошпаге	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5.	Электрошпага	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры белые	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
2.	Маска стандартная для фехтования	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм для фехтования (куртка, брюки, набочник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Нагрудник	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Перчатки для фехтования	пар	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Перчатки для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Протектор груди (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Протектор груди с дополнительной защитой (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Обувь для фехтования	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Чехол для оружия на колесах	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
12.	Защита ноги	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Защита руки	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «рапира»											
14.	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
15.	Шнур к электрорапире	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
16.	Электрокозырек на маску	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
17.	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
18.	Шнур-масса	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «фехтование», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
3. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. - М.: Академический Проект, 2011. - 111 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 624 с.
6. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Тышлера Д.А. - М.: Спорт, образование, наука, 1997. - 386 с.
7. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. - М.: Академический Проект, 2007. - 430 с.
8. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Т.Д. Тышлер - М.: Деловая лига, 2002. - 254 с.
9. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М.: Академический Проект, 2007. - 232 с.
10. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. - М.: Академический Проект, 2007. - 152 с.
11. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М.: Академический Проект, 2007. - 133 с.
12. Тышлер Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. - М.: Академический Проект, 2010. - 183 с.
13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2004. - 144 с.
14. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. - М.: Человек, 2014. - 232 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 1. -DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.
2. Тренировка чемпиона. Рапира. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 2. -DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.
3. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 1. -DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.
4. Тренировка чемпиона. Шпага. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - Часть 2. -DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.
5. Тренировка чемпиона. Сабля. / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2008.
6. Тренировка передвижений / Д. Тышлер, Г. Тышлер. - DVD video. - www.fextovanie.ru, 2009.
7. Foil Fencing. - Part one. - Escrime au Fleuret. Entrainement Technique. -DVD video.-2000.
8. Foil Fencing. - Part Two. - Escrime au Fleuret. Entrainement Tactique. - DVD video. - 2000.
9. Foil Experiment. - DVD video. - www.fencingmultimedia.com, 2005. 10. Fencing. Bout Simulator. Individual Training Device. / Г. Тышлер. - DVD video, -www.fencingmultimedia.com, 2005.

Перечень интернет-ресурсов

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

8. Официальный сайт Международной федерации фехтования (FIE)
[Электронный ресурс] URL: <http://www.fie.ch>.