

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ФЕХТОВАНИЮ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РСФСР
БОРИСА ПИСЕЦКОГО»**

Принята на заседании
Педагогического совета

от «26» мая 2025 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО НСО
«СШОР по фехтованию заслуженного
тренера РСФСР Бориса Писецкого»

«29» августа 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ФЕХТОВАНИЕ»**

Разработчик: старший инструктор-методист

Федорова А.М.

г. Новосибирск
2025

Оглавление

1. Общие положения	4
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа)	4
2. Характеристика Программы	4
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.	4
2.2. Объем Программы.	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки.	10
2.5. Календарный план воспитательной работы	12
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7. Инструкторская и судейская практика	200
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
<u>3. Система контроля.....</u>	<u>25</u>
3.1 Оценка результатов освоения программы	27
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц по годам и этапам спортивной подготовки	28
4. Рабочая программа по виду спорта «фехтование».....	31
4.1. Этап начальной подготовки	31
4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет обучения - период углубленной тренировки	42
4.3. Учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения - период спортивной специализации	49
4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства	61
4.5. Этап высшего спортивного мастерства	74
4.6. Учебно-тематический план	87
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	91

5.1. Иные условия реализации программы	91
5.2. Общие требования безопасности	92
5.3. Материально-технические условия реализации Программы.....	94
5.4. Кадровые условия реализации Программы.....	98
Перечень информационного обеспечения Программы.....	100

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» (далее – Программа) государственного автономного учреждения дополнительного образования Новосибирской области «Спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию заслуженного тренера РСФСР Бориса Писецкого» (далее - Организация) разработана в соответствии с федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства спорта РФ от 31.10.22 № 877 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

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.

2. Характеристика Программы

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.

Программа определяет задачи деятельности Организаций, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства, приемы, действия и тактические умения, обязательные для освоения. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал для освоения теоретических знаний, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов

спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с возрастного этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

В таблице № 1 представлены возрастные границы этапов спортивной подготовки, минимальная наполняемость спортивных групп и сроки реализации спортивной подготовки.

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	5	11	4

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки и до этапа высшего спортивного мастерства.

Организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

2.2. Объем Программы.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. 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 таблице 2 представлены объемы спортивной нагрузки, выраженные в астрономических часах для каждого возрастного этапа.

Таблица 2

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первого года	Свыше года	До двух лет	Третьего года	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832	936	1248

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

Формы обучения и организации занятий. В практике подготовки фехтовальщиков различного возраста и квалификации выделены семь форм организации занятий:

- групповой урок;
- боевая практика;
- индивидуальный урок;
- занятия по физической подготовке;
- занятия по теоретической подготовке;
- контрольные соревнования;
- официальные соревнования.

Все перечисленные формы обучения и организации занятий могут являться составной частью содержания группового урока в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в учебно-тренировочном процессе самостоятельно, вне связи друг с другом.

Групповой урок занимает основное место при построении процесса подготовки фехтовальщиков. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе групповой урок имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности. На этапе совершенствования спортивного мастерства в учебно-тренировочном процессе преобладают целевые установки на повышение уровня технико-тактической подготовленности в индивидуальных уроках.

Боевая практика представляет собой учебно-тренировочное занятие продолжительностью от 2-х до 4-х часов, насыщенное сериями поединков с перерывами между ними, как без учета их результатов, так и проведенных на определенное количество уколов (ударов). Боевой практикой создается функциональная подготовленность фехтовальщиков и регулируется ее уровень, оптимизируется состав действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках.

Индивидуальный урок в системе подготовки фехтовальщиков является самостоятельной формой организации учебно-тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (двигательный аппарат и психическую сферу) и воспитание морально-психологических установок.

Занятия по физической подготовке широко распространены в учебном процессе фехтовальщиков на всех этапах годового цикла подготовки. У фехтовальщиков на этапе начальной подготовки объемы занятий по физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность юных спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение обучающихся. Для спортсменов на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства объемы занятий по физической подготовке снижаются, но остаются обязательными и планируются в каждом недельном цикле, кроме соревновательного (особенно в дни с двухразовыми тренировками).

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности фехтовальщиков, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки.

Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса отбора и комплектования команд.

Положения программы регламентируют продолжительность учебно-тренировочных мероприятий, проводимых в годичном цикле подготовки фехтовальщиков на возрастных этапах. Данный стандарт представлен в таблице № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

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 соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям	-	14	14	14

	субъекта РФ				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-		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 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных сборов в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности в системе подготовки фехтовальщиков, минимальные требования которой представлены в таблице № 4.

Таблица 4

**Объем соревновательной деятельности
(минимальные требования)**

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	2	2	4	4	4	6

Отборочные	-	-	6	8	10	10
Основные	-	1	2	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся: оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся.

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.

Осуществление спортивно-педагогической деятельности в системе дополнительного образования детей и взрослых должно проходить в условиях выполнения требований к участию в спортивных соревнованиях:

- 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 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 спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий и объемов Программы в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. В годовом

учебно-тренировочном плане приведены все важные цифровые значения системы тренировок фехтовальщиков от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Для тренерско-преподавательских кадров особенно важны показатели, отражающие соотношение видов спортивной нагрузки по возрастным этапам с точки зрения планирования учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Третьего года	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка (астрономич. час.)						
	4,5	6	10	12	16	18	24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час)						
2	2	3	3	3	4	4	
Общая физическая подготовка	50	50	52	62	84	56	50
Специальная физическая подготовка	30	34	26	40	58	36	50
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	28	40	56	124
Технико-тактическая подготовка	140	202	382	436	546	655	820
Теоретическая, психологическая подготовка	12	14	20	26	32	56	62
Инструкторская и судейская практика	-	3	20	20	40	46	44
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	10	12	32	31	98
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832	936	1248

Общее количество часов в год может меняться в связи с расписанием учебно-тренировочных занятий и количеством дней в году, но не более 2% от общего количества часов в год.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы организации составляется ежегодно с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями и другими педагогическими работниками с обучающимися.

Воспитательная работа со спортсменами – важная часть системы подготовки, предусматривающая также и выполнение отдельных задач, связанных с морально-нравственным и патриотическим воспитанием в условиях повседневной тренировки. Данная работа проводится весь спортивный сезон по плану указанному в таблице 6, а тренер как спортивный педагог всегда должен быть примером достойного поведения.

Таблица 6

№ 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, принятой в виде спорта; - 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 решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы 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). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением	

	(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)	именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - 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 спортивной подготовки.	В течение года
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 спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения,	В течение года

		воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

Каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы для каждой группы.

2.6. План мероприятий, направленных 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» ГАУ ДО НСО «СШОР по фехтованию заслуженного тренера РСФСР Бориса Писецкого» реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводит с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит 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, 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. Спортсмены 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 ее маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами 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.

Приказом Министерства спорта РФ от 02.10.2012 №267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила.

В соответствии с ними спортсмены несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;

- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;

- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;

- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Тренер-преподаватель несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;

- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Понимая опасность, исходящую от допинга, тренер-преподаватель должен способствовать предупреждению использования допинга в фехтовании. Основная цель антидопинговых мероприятий - деятельность, направленная на повышение уровня компетентности обучающихся, тренеров-преподавателей и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на их здоровье, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Примерный план антидопинговых мероприятий представлен в таблице 7.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. «Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/		Обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/		Обучающийся	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2-раза в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/		Обучающийся	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2-раза в год

		«Процедура допинг-контроля» «Система АДАМС»		
--	--	--	--	--

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач как:

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в спорте и невозможности достижения высоких результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда отношения к спорту как к площадке честной конкуренции, а не как к площадке, где нужно побеждать любой ценой.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, 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 паралимпийский 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 спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – российское антидопинговое агенство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Инструкторская и судейская практика

Представленная программа имеет цель подготовить не только фехтовальщиков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, хорошо знающих

правила ведения боев в видах фехтования, правила поведения на дорожке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменов познакомиться 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 учащимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований целесообразно начинать приобретать уже на учебно-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. Спортсмены учебно-тренировочного этапа могут овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены могут вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время учебно-тренировочного процесса, начиная с учебно-тренировочного этапа, рекомендуется прививать обучающимся навыки самостоятельного ведения дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они могут провести все занятия в учебно-тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсменам рекомендуется знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей

направленности. Они могут принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства могут уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся 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 (учебно-тренировочные занятия или спортивные соревнования)

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические мероприятия в системе работы детских групп проводятся, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства с учетом реальных возможностей для реализации подобных мероприятий.

Что касается использования восстановительных средств, то вначале следует определить их содержание в работе с фехтовальщиками.

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

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 суперкомпенсации.

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

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 соревновательных боев 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, оборудования 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.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств общей физической подготовки (ОФП) и психорегуляции.

Медико-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 тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используется туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием,

терренкуром, 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.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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

3. Система контроля

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.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасности поведения на занятиях фехтованием;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях фехтованием 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 контроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах соревнований;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и допускать их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах фехтования;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- выполнять план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не допускать их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

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 допускать нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- 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.

3.1. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (таблицы 9,10), а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности

ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц по годам и этапам спортивной подготовки

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Таблица 9

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 на 30 м	сек	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	не менее		не менее	
			7,0		6,0	
2.2.	Бег на 14 м	сек	не более		не более	
			4,6	4,8	4,0	4,2
2.3.	Челночный бег 2x7 м	сек	не более		не более	
			7,6	9,8	6,6	7,8

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 (за 30 сек)	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 4x14 м	сек	не более	
			16,0	16,4
2.2.	Челночный бег 2x7 м	сек	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	сек	не более	
			5,6	5,8
2.5.	Исходное положение-упор лежа в направлении движения. Бег 14 м	сек	не более	
			5,6	5,8
2.6.	Бег на 14 м	сек	не более	
			3,8	4,0
3. Уровень спортивной квалификации				
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»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения		
			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	сек	не более	
			3,6	3,8
2.2.	Челночный бег 4x14 м	сек	не более	
			14,4	15,6
2.3.	Челночный бег 2x7 м	сек	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	сек	не более	
			680	540
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения		
			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.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		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	сек	не более	
			3,4	3,6
2.2.	Челночный бег 4x14 м	сек	не более	
			14,0	15,4
2.3.	Челночный бег 2x7 м	сек	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	сек	не более	
			720	580
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «мастер спорта России»				

4. Рабочая программа по виду спорта «фехтование»

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

4.1. Этап начальной подготовки

Основная педагогическая задача: ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями. Ознакомление с главными средствами фехтования и первоначальная практика ведения боя.

Используется облегченное и укороченное оружие.

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;
- выпад;
- закрытие из полувыпада назад;
- закрытие из выпада 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;

28 салют;

шаг вперед и полувывпадом;

шаг вперед и выпад;

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 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) и попытку входа в соединение.

Специальные термины:

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);

30 позиция 4-я;

перемена позиций;

соединение 6-е;

соединение 4-е;

соединение 3-е (в сабле);

перемена соединений;

салют;

дистанция;

атака;

защита;

перевод;

батман.

**Методические рекомендации к проведению занятий
на этапе начальной подготовки и специфические особенности
проведения занятий.**

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.

Многое из того, что необходимо учитывать в работе с 6-7-летними обучающимися вполне актуально и для детей постарше в возрасте 8 лет. Известно, например, что девятилетний ребенок уже может сознательно проявлять волевые усилия при условии возникновения (формирования) соответствующей мотивации. Увлеченность ребенка, направленная тренером в русло технико-тактического совершенствования, может трансформироваться в хорошие спортивные результаты уже на этапе начальной подготовки.

Вместе с тем, совершенствуя двигательные способности 8-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 учебно-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 упражнения на равновесие, а также движения, требующие проявления координационных способностей.

Развитие психофизиологических функций отличается у обучающихся ярко выраженной неравномерностью. Например, у 8-летних детей время простого реагирования достаточно короткое. Однако в условиях взаимоисключающего выбора этот показатель существенно удлиняется с высокой вероятностью ошибок при 31 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 детей 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 самоанализу качества выполняемых действий, следует отметить, что с 8 лет дети далеко не всегда способны 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 8 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 сенситивный 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.

Необходимо сформировать у начинающих фехтовальщиков 8 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, 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 спортсменами. Важно, чтобы процесс формирования представлений о приемах и действиях в поединке проходил на позитивном фоне, нацеливающим детей 32 на осознанное освоение фехтовального материала, который поначалу им может показаться не интересным.

Специфические особенности проведения занятий.

Основная направленность обучения и тренировки юных фехтовальщиков на возрастном этапе начальной подготовки (8-10 лет) заключается во всестороннем совершенствовании двигательных качеств как моторной основы освоения приемов и применения их в поединках. При этом специализация двигательной тренировки

юных фехтовальщиков 8-10 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 спортивных школ, особенно на первом году тренировки, 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 оружие). Важна также и стабилизация времени двигательных реакций в различных условиях, в том числе и предельно напряженных психически. Немаловажно при этом совершенствование координационных способностей и их составной части – специальной ловкости при выполнении комбинаций приемов нападения и маневрирования, сочетаемых с управлением оружием.

В фехтовании на шпагах специальная ловкость выражается в проникновении острием клинка к поражаемой поверхности сквозь защитные движения оружием противника, в поисках таких ситуаций, которые позволяют опередить сближающегося противника или оказаться в положении, когда возникает возможность нанести укол в руку, избегая встречного укола. При этом важна минимальная амплитуда колебания клинка по пути к поражаемой поверхности противника. 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 достижении оптимальной дистанции до противника, что также можно считать функцией координационных способностей.

Среди опорных признаков специализации подготовки юных фехтовальщиков на шпагах важными следует считать особенности применения средств единоборства в соревновательных поединках. Так, большинству шпажистов на этапе начальной подготовки свойственны недостатки в объемах используемых действий. Юные шпажисты, ведя поединки, нередко забывают про контроль линии укола, отличаются откровенно узким составом тактических умений подготовки и применения действий, злоупотребляют намерениями опередить противника. Среди средств передвижений практически не используют комбинации приемов нападения и маневрирования, ограничиваясь в большинстве случаев только выпадам. Крайне редко применяют атаки с финтом. Практически не используют атаки на подготовку, повторные и ответные атаки.

В структуре опорных признаков подготовки юных шпажистов следует брать во внимание уровни взаимосвязей между показателями применения действий и сенсомоторными свойствами спортсменов. Так, результативность атак на данном

34 возрастном этапе также, как и у рапиристов, взаимосвязана с силой мышц предплечья и кисти и, помимо того, со скоростно-силовыми и координационными способностями. Данная корреляционная связь указывает на необходимость использования общих упражнений и упражнений с оружием для специализации силы мышц, управляющих клинком.

В фехтовании на саблях тренировка тоже строится с учетом двигательных и психомоторных возможностей 8-10 летних детей, поскольку далеко не все приемы нападения и маневрирования, а также действия оружием можно осилить в данном возрасте.

Практический опыт тренировки начинающих саблистов убеждает, что такие приемы маневрирования, как скачок вперед и выпад, выпад + выпад, способы удлинения атаки серией шагов вперед и выпадом с повторным выпадом представляются весьма сложными по координации движений для 8-10 летних детей. Не менее трудными для освоения следует считать удары переносом по левому боку, выполняемые в атаках и ответах, а также нижние защиты с ответом.

Вместе с тем следует понимать, что специализированные умения, куда входит чередование простой атаки ударом по маске с атакой с финтами и выбором сектора, защиты с выбором в фехтовании на саблях являются важной составляющей технико-тактического оснащения обучающихся. Поэтому технически сложные для выполнения приемы передвижений и действия оружием следует применять в тренировке сначала в режиме ознакомления, и лишь после адаптации детей к этим приемам следует переходить к их освоению.

Между тем на первом году обучения подавляющее большинство занятий должно быть направлено на освоение техники удара по маске в атаках и ответах, защит обусловленных и с выбором. А способы выполнения простых атак ударом по маске должны разнообразиться за счет исходной дистанции и использования ответных атак в обязательном порядке, чтобы дети не теряли интереса к занятиям. Очень важны при этом тренерские установки спортсменам определять глубину нападения при реализации простых атак ударом по маске.

Многие приемы нападения и маневрирования, комбинации приемов передвижений дети выполняют с ошибками. Следует обращать на это внимание, но не превращать тренировку в непрерывное повторение, «задалбливание» этих приемов с целью их исправления. По истечении времени, при должном внимании к технике выполнения все станет на место, а содержание занятий при этом не превратится в монотонное повторение одних и тех же приемов.

Осваивая технику работы с оружием при нанесении ударов исключительно важно сохранять прямолинейность и непрерывность движения гардой вперед с дужкой эфеса, направленной в сторону противника.

Обобщение многолетнего опыта обучения и тренировки начинающих фехтовальщиков на саблях позволяет выделить типовые ошибки, которые следует избегать с помощью их предупреждения.

1. Если не обращать внимания на положение большого пальца при держании сабли (а он должен располагаться на рукоятке примерно в 3-х сантиметрах от внутренней поверхности гарды), то во время взаимодействия с оружием противника весьма вероятны травмы большого пальца из-за отсутствия зазора между пальцем и гардой. Следовательно, с первых учебно-тренировочных занятий 35 необходим тренерский контроль, а также самоконтроль правильной техники держания оружия.

2. Освоение передвижений в боевой стойке в течение первого года тренировки должно проводиться в условиях постоянного контроля положения стоп начинающих саблистов с неизменным требованием строго сохранять необходимое расстояние между стопами и положения центра тяжести фехтовальщика на одном уровне. К этому относится также недопустимость заваливания коленей внутрь.

3. Начинающие саблисты, выполняя приемы нападения и маневрирования, а также их комбинации, нередко допускают ошибки, выражающиеся в неправильной постановке сзади стоящей ноги. Она у них не переставляется, а «волочется» вслед за впереди стоящей к противнику ногой. Данная ошибка, укоренившаяся у юного фехтовальщика, может стать серьезным тормозом в процессе многолетнего спортивного совершенствования.

4. В процессе выполнения серии шагов вперед и назад нередко можно заметить, что юные саблисты переходят на приставные шаги, что совершенно недопустимо и противоречит правильной координации движений ногами во время маневрирования и к тому же искажает точность положения туловища в боевой стойке.

5. Освоение техники приемов маневрирования, состоящих из серии шагов вперед (назад) и выпада, а также повторных серий шагов и выпада должно проходить в условиях постоянного контроля техники, не допуская «смазывания» движений при переходе от одного приема передвижения к другому. Иными словами, начинающий саблист должен стремиться к точному выполнению каждого шага и каждого выпада, сколько бы их не входило в комбинацию приемов нападения и маневрирования. При этом завершение атаки требует обязательной фиксации положения выпада в индивидуальном уроке и упражнениях с партнером.

6. Начинающие саблисты при освоении техники атак и защит довольно часто грешат излишне широкой пространственной амплитудой движения оружием. В процессе освоения ударных и оборонительных действий оружием необходимо в обязательном порядке формировать у начинающих правильное представление о начальных, промежуточных и конечных фазах положения сабли при выполнении атакующих или защитно-ответных действий. Следует помнить, что обучая технике работы с оружием при нанесении ударов, исключительно важно контролировать прямолинейность и непрерывность движения гардой вперед с дужкой эфеса, направленной в сторону противника.

7. Необходимо также контролировать в боевой стойке пространственное положение клинка по отношению к предплечью так, чтобы этот угол составлял примерно 45 градусов, что минимизирует стремление к замаху при ударе.

8. Любая учебная схватка, завершаемая ударом, должна быть мгновенно и четко зафиксирована саблистом, и лишь после этого спортсмен закрывает боевую стойку.

9. При выполнении атак с удлинением, где имеют место многотемповые движения оружием и ногами, следует добиваться правильной координации между управлением саблей и перемещением ног, не обращая внимания на возможные пространственные недочеты в работе оружием.

Основная форма тренировочной работы с начинающими фехтовальщиками – 36 групповые практические и теоретические занятия. Предусматривается также выполнение домашних заданий, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Планируемая на каждом занятии тренировочная работа включает в себя все разделы подготовки фехтовальщика. Теоретическая подготовка направлена на освоение знаний о фехтовании как виде спортивного единоборства, уровне его развития в стране, специализированных характеристиках применяемых действий в типовых ситуациях противоборства с противником, правилах ведения боя и судейства, требованиях к физической подготовленности, поведению и личной гигиене. Теоретическая подготовка осуществляется во время плановых тренировок по предложенной тематике, обычно в конце занятий или по завершении боевой практики.

Технико-тактическая подготовка направлена на овладение типовыми положениями и движениями, приемами маневрирования, атаками, защитами с ответом и контратаками. Техническое совершенствование строится на основе последовательного повышения качественных требований к противоборству с противником в ситуациях простого реагирования, взаимоисключающего выбора, переключения при выполнении действий с заданной быстротой, глубиной, ритмом в ситуациях с пространственно-временной неопределенностью, при возникновении рефлекторных помех. Тактическая подготовка предусматривает овладение умениями адекватно действовать в неожиданных ситуациях, умениями действовать преднамеренно в типовых ситуациях, использовать подготавливающие действия – разведку, маскировку, вызовы, помехи. Строить поединки наступательно и оборонительно, вести их на различной дистанции и положения оружия.

Психологическая подготовка направлена на создание предпосылок к ускорению переноса осваиваемых действий в условия боя, специализации проявления двигательных реакций, развитие устойчивости к рефлекторным и эмоциональным помехам, реализацию в упражнениях и соревновательных боях установок тренера.

Физическая подготовка направлена на овладение широким кругом необходимых двигательных навыков для их проявления в изменяющихся

дистанционных и моментных ситуациях боя, воспитания качеств, важнейшими среди которых являются быстрота и ловкость. Основными средствами физической подготовки фехтовальщика принято считать спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта, соревновательные упражнения и задания на целевую точность уколов в мишень, разновидности упражнений возрастной ступени комплекса ГТО.

1. Для специализации проявлений двигательных качеств в широком диапазоне используются упражнения в совершенствовании передвижений, приемов нападения и маневрирования и их сочетания в комбинации, а также: количественные и качественные установки (на быстроту и глубину нападений, их продолжительность) при выполнении упражнений с партнером, ведении поединков.

В работе с начинающими фехтовальщиками 8-9 лет в формате групповых занятий для освоения техники фехтования используется, в основном, взаимодействие с партнером в виде упражнений с взаимопомощью, рипостной игры (игровые 37 упражнения в защитах и ответах), упражнений в контрах, учебно-тренировочных и соревновательных боев по заданию с определенными установками тренера. Проводя групповую тренировку, тренер обязательно должен обращать внимание на качество освоения техники приемов и выбирать отдельных детей для исправления ошибок во время индивидуального урока, сообщая им определенные знания по технике и тактике применяемых в упражнениях действий. Отдельно, как во время специальной разминки, так и в виде самостоятельной части тренировки используются упражнения на подсобных снарядах (мишень, манекен, зеркало, тренажер), а также самостоятельное выполнение приемов нападения и маневрирования, которые могут проводиться и в общем строю по команде тренера серийным и поточным методом.

Многолетний опыт работы с начинающими фехтовальщиками на шпагах указывает на необходимость соблюдения следующих положений в процессе освоения и совершенствования средств единоборства.

2. Освоение приемов фехтования на шпагах начинается с техники укола прямо (если спортсмены уже обучены боевой стойке и приемам передвижений). Упражнения для освоения:

- имитация укола прямо, стоя на месте;
- укол прямо в мишень с ближней, средней и дальней дистанции;
- укол прямо в мишень со средней дистанции после шага вперед (назад),

с шагом вперед, с шагом назад.

Подобная схема должна выдерживаться и в индивидуальном уроке при изучении техники выполнения укола прямо, стоя на месте, после шага вперед (шага назад) с шагом вперед и с шагом назад.

Упражнения, проводимые на месте, без необходимости сохранять дистанцию до «противника», должны применяться в минимальных объемах.

Как только визуально определяется первичный навык освоения приема, следует сразу же переходить к маневрированию с установкой на сохранение дистанции.

3. В процессе освоения техники атак в упражнениях с партнером следует использовать их тактические разновидности, применяя изучаемую атаку в виде основной, повторной, ответной атаки и атаки на подготовку.

4. По мере формирования устойчивой техники выполнения атаки можно давать установки на чередование данной атаки с защитой с ответом или контратакой (фехтование на шпагах). Например, спортсмен выполняет подготавливающее отступление с шагом назад от атаки противника. В данной ситуации он может применить защиту с ответом или, отступив, совершить ответную атаку.

5. Вначале осваиваются верхние прямые защиты с ответом, затем их круговые аналоги. По мере освоения прямых защит целесообразно давать установки на чередование прямой и круговой защиты с ответом от нападения в верхний сектор. Далее можно чередовать верхние полукруговые защиты с ответом, выполняемые из исходного положения в нижней позиции.

6. Совершенствование защит с ответом в упражнениях с партнером можно также выполнять с установкой на чередование заданной защиты с ответом и ответной атакой.

7. Совершенствование уже освоенных атак всегда требует соответствующих тренерских установок на их чередование в учебных поединках. Например, атаки уколом прямо и атаки с финтом прямо и уколом переводом, выполняемые с различной дистанции.

8. Совершенствование хорошо освоенных действий наступательного и оборонительного характера в индивидуальном уроке следует сочетать с формированием помехоустойчивости, создавая внезапные для спортсмена пространственно-временные помехи в виде изменяющейся дистанции, положения оружия, встречных нападений тренера, выполняемых на начало атаки (ответа) или в момент ее завершения.

Общим результатом освоения техники приемов нападения и маневрирования на этапе начальной подготовки следует считать устойчивость положения боевой стойки при выполнении приемов передвижения и средств нападения: выпад, шаг вперед и выпад, скачок вперед и выпад, выпад + выпад (в фехтовании на саблях серия шагов вперед и назад, сочетаемых с выпадом и повторным выпадом).

Отсутствие ошибок в виде заваливания коленей внутрь в боевой стойке; локтя вооруженной руки, выходящего за вертикальную проекцию линии туловища; замаха клинком (взятие оружия на себя) при выполнении выпада; недостаточного

толчка сзади стоящей в боевой стойке ногой; чрезмерная профильность туловища в боевой стойке; движения, выполняемые по инерции и др.

Движения оружием при реализации атакующих и защитных действий должны соответствовать пространственно-временным параметрам школьной техники с учетом правильных кинематических, ритмических, и динамических характеристик движений звеньями тела и оружия, как это представлено в различных советских и российских учебниках и методических пособиях.

Освоенность тактических умений должна выражаться в способности устойчиво сохранять дистанции до противника, использовать отдельные средства подготавливающих действий в виде ложных нападений, ложных ответов, вызовов противника на определенные действия. При этом спортсмен должен уметь преднамеренно атаковать, преднамеренно защищаться, применять защиты в условиях альтернативного выбора.

Что касается индивидуальных особенностей поведения юного спортсмена во время поединка, то на первом и втором годах начальной подготовки преждевременно давать прогностические оценки относительно будущего мастерства юного фехтовальщика. Важно, чтобы он правильно представлял тактическую сущность поединка с противником и сохранял при этом спокойствие и выдержку, не позволяя себе неадекватных действий.

4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

серия шагов вперед и назад;
 выпад и закрытие вперед;
 выпад 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;
 скачок вперед; скачок вперед и выпад.

Фехтование на шпагах:

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

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

перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения;

перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения;

атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения;

атака уколом прямо в туловище с выпадом из 4-го нейтрального соединения;

укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений;

атака уколом прямо в руку сверху с выпадом из 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 уколом прямо в туловище;

защита 6-я с шагом назад и ответ уколом прямо в туловище;

атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения и укол в туловище с выпадом;

атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения и укол в туловище с выпадом;

защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы прямо уколом в туловище;

атака – прямой батман 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 уколом в туловище во внутренний (наружный) сектор;

контратака уколом в руку сверху с шагом назад;

контратаки переводом в руку (во внутренний и наружный секторы) на вход противника (тренера) 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);

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, и 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 готовься! 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 обучающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, 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 обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений.

Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

- 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 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 начало схватки, следует постоянно контролировать дистанцию до противника, чаще использовать в поединках атаки, как наиболее результативный способ нападения для достижения победы. Однако подчеркивается обязательный характер владения и средствами противодействия атакам (прежде всего защитами с ответом), тем более реагируя на неожиданные атаки со стороны противников. При этом обучающиеся должны знать, что при подготовке собственной атаки возможна атака или контратака со стороны противника, а выполнение защиты оружием для нанесения ответа наиболее эффективно с одновременным отступлением.

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

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

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

Обязательной для обучаемых является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления

и обороны по отношению к избранному виду фехтования. Например, для фехтовальщиков на 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 находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и не интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении. Затем дети пытаются предвидеть свое будущее, не задумываясь об усилиях, необходимых для достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей может служить определенным стимулом для проявлений активности в занятиях спортом.

Должны учитываться формирующиеся взаимоотношения между ними, 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 чувствовать 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 создает основу для дальнейшего развития тактических качеств.

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетаются с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом

аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей.

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

Методические рекомендации к проведению занятий в период углубленной тренировки.

Период углубленной тренировки 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 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 11-летними фехтовальщиками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки, они позволяют также снизить количественные потери среди обучающихся 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 оценку допускаемых ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Следует отметить, что уже к 10 годам дети способны проявлять волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поощряемые тренером волевые проявления юных спортсменов 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 и 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, то есть 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 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.

4.3. Учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения

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

Фехтование на шпагах:

- позиции 8-я и 7-я, 1-я и 2-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 уколom прямо в руку сверху и перевод в наружный сектор туловища;
- финт уколom прямо в руку сверху и перевод в руку снизу;
- полукруговой (круговой) батман и перевод в туловище (в руку) во внутренний (наружный) сектор;
- финт уколom прямо в руку сверху и укол в бедро (стопу);
- батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- 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 уколom в руку (туловище);
- уколom в руку с углом вниз;
- уколom прямо в туловище из 4-го (6-го) соединения;
- уколom прямо в бедро; – прямой батман в 4-е соединение и укол прямо в туловище;
- 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 уколom с углом в руку снизу;
- ремизом переводом в руку во внутренний (наружный)
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище;
- защиты:
- 1-я и 2-я;
- защиты верхние и нижние со сближением;
- ответы:
- прямо (переводом) в туловище, бедро, стопу;
- с оппозицией в туловище, бедро, стопу;
- в кисть, предплечье переводом;
- в туловище (внутри и снаружy) прямо или переводом с оппозицией;
- 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;
 - 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;
 - 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;
 - 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.
- Фехтование на саблях:**
- позиция 2-я, позиция 1-я;
- соединение 2-е, соединение 1-е;
- простые атаки:
- ударом по руке сверху;
 - ударом по маске из 2-й позиции (соединения);
 - переносом ударом по левому боку из 2-го (1-го) соединения;
 - переносом ударом по маске из 1-го соединения;
- атаки:
- батман в 4-е соединение и удар по правому (левому) боку;
 - 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;
 - 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;
- 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 уколom прямо и удар переносом по правому боку (руке в наружный сектор);

- финт уколom прямо и удар переводом по руке в наружный сектор;
- финт уколom 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;

повторные атаки:

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

боку;

атака после подготавливающего отступления

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

атаки на подготовку:

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

атаки второго намерения, завершаемые:

- повторной атакой
- батман в 4-е соединение и удар по маске;
- контратакой ударом по маске;
- контратакой уколom во внутренний сектор;

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.

- защита и ответ

- финт ударом по маске и удар по правому (левому) боку; защиты полукруговые:

- 2-я (1-я) от атак;

- защиты 3-я, 4-я, 5-я с выбором и ответ ударом по маске;

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 уколом переводом во внутренний сектор из 3-й (5-й) защиты;

контратаки переносом:

– ударом по маске;

– ударом по правому боку;

– ударом по левому боку;

– ударом по руке во внутренний (наружный) сектор;

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

Тактические умения:

маневрировать 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 (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;
- вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применением подготавливающих действий оружием;
- вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка;
- 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.

Специальные термины:

- поражаемая (непоражаемая) 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 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 избежать 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 изменение 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 спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностью к тактическому риску при использовании в поединках новых изученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой).

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

Методические рекомендации к проведению занятий в период спортивной специализации

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.

Возрастной период выделяют как сенситивный для развития ряда психических качеств. При этом вначале 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 сенситивный период физических и интеллектуальных качеств. По существу, в возрасте создаются благоприятные возможности для развития всех без исключения психомоторных свойств, причем у девочек этот интервал захватывает возраст 11-13 лет, 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 учебно-тренировочные бои, в которых спортсмены выполняют действия по заданию тренера с установками на технику применяемых приемов и тактические умения.

Основная педагогическая задача: освоение базовых действий, адаптация условиям соревнований, расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения, коррекция тактических моделей ведения боя.

Базовые действия в фехтовании на саблях и шпагах перечислены в учебных пособиях, изданных за последние десять-пятнадцать 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 существенно отличается от его применения в поединке, требующего иного уровня внимания, использования подготавливающих действий с целью подбора дистанции и момента для реализации заданной тренером атаки, защиты с ответом, контратаки. Другими словами, адаптация фехтовальщика к соревновательной деятельности должна проходить через реальную психическую напряженность, свойственную единоборству, в условиях которой он должен принимать тактические решения.

Расширение состава действий и ситуаций для их подготовки и применения проходит в форме индивидуального урока, упражнений с партнером и учебно-тренировочных боев по заданию. Спортсменам 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 апробируются 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 обучающихся. Особый методический упор на данном возрастном периоде необходимо делать на совершенствование специальной выносливости, поскольку у кадетов довольно много соревнований, бои в которых в основном ведутся на 15 уколов (ударов), что является значительной нагрузкой на организм спортсмена, и утомление становится серьезной помехой перед полуфинальными и финальными боями.

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. осознанно

Развивающиеся интеллектуальные возможности спортсменов данного возраста позволяют формировать наблюдательность, предвидение, некоторые накопленные тактические качества: информации, неожиданность действий. Наряду с этим возникают условия для развития способности к разумному риску, поскольку в пятнадцатилетнем возрасте отмечается усиление личностного самоконтроля. В условиях высокой психической напряженности при реализации тактических намерений для юного спортсмена будут более понятны и выполнимы установки тренера 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 спортсмены участвуют в календарных соревнованиях как для кадетов, так и для юниоров, что требует особого внимания к планированию нагрузки во избежание перетренировки и травм.

Ключевые факторы технико-тактического оснащения на учебно-тренировочном этапе (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 спортсменов, 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 60 с объемы применения ответных и повторных атак. Слабо сформирована техника контрзащит контрответом. Частое при реализации уколов во внутренний сектор.

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;
- длину тела, связанную 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, связанную 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 спортсмена;
- 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.

4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства

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

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 уколom прямо (переводом) в руку;

ремизы:

– уколom прямо (переводом) в туловище из верхних соединений с оппозицией;

– уколom 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 уколom прямо в туловище:

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

ответы:

– уколom прямо в руку сверху из верхних защит;

– переводом в руку во внутренний (наружный) сектор из верхних защит;

ремизы:

– уколom прямо (переводом) в руку после ответа (контратаки);

– уколom прямо в нижний сектор туловища;

контратаки:

– переводом в руку во внутренний (наружный) сектор;

– уколom прямо (переводом) в туловище из верхних позиций с отступлением

и сближением;

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

– уколom в бедро (стопу) с уклонением вниз;

– уколom 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 плюс повторный выпад;

атака с серией финтов ударом в открывающийся сектор по левому или правому боку в комбинации передвижений – скачок вперед и выпад плюс 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 (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 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, 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 спортсменов к их применению (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно), понятия о ступенях реализации

инициативы в схватке (действия первого намерения, действия последующего намерения); характер реагирования спортсменов в процессе выполнения действий (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 финта и укола; номер соединения, защиты, батмана, захвата).

При анализе техники и тактики применения нападений подчеркивается продолжительность их выполнения (однотемповые, двухтемповые, многотемповые); двигательные и тактические особенности их завершающей фазы (в заранее установленный сектор, с выбором сектора, с переключением к парированию контратаки или нападению в открывающийся сектор).

Дополнительной информацией о защитных действиях являются понятия о конкретных защитах, отражающих нападение в определенный сектор, обобщающих защитах, а также защитах с выбором.

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

По отношению к подготавливающим действиям необходима информация о возможностях расширения задач разведывания, маскировки, вызовов. Обосновывается в целях разведывания намерений и привычных действий у противников использование широкого круга атак и средств противодействия атакам, выполняемых как с имитационными характеристиками, так и с угрозой нанесения 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 боевыми действиями и уровню тактической активности, а также темпераменту противника. Ускоряется освоение технико-тактических особенностей построения боев, диктуемых условиями и ситуационным разнообразием соревнований. Например, необходимое позиционное и оборонительное ведение боя в начале поединка с незнакомым противником, при недостаточной разминке в промежутках между ступенями турниров, достигнутом значительном преимуществе в счете матча прямого выбывания или командной встречи, приближающемся окончании времени боя с целью сдержать вынужденную наступательную инициативу противника и сохранить соотношение в уколах или ударах.

В свою очередь, ведение наступательного и скоротечного боя требуется для подавления инициативы противника в условиях определившейся эффективности избранной тактики ведения поединка, а также 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 учебно-тренировочных боев и поединков в официальных соревнованиях. Первоначально задачу на преимущественное применение определенных действий или конкретной тактики построения боев определяет тренер. Лишь затем спортсмен 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.

Методические рекомендации к проведению учебно-тренировочного процесса на этапе 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. Спортсмены отличаются самостимуляцией при проявлении волевых усилий, что должно использоваться тренерами для повышения требований к технико-тактической подготовке. Фехтовальщики данного возраста уже способны проявлять должный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных учебно-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 и к совершенствованию защит с ответом. И во всех случаях шире разнообразить содержание подготавливающих действий для создания максимальной неопределенности ситуаций единоборства, которая лежит в основе внезапности нападений.

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 спортсменов 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, становится ибо утомление, нарастающее по мере приближения к финальной части соревнований, часто причиной падения двигательной активности во время боя,

ухудшения точности укола и тем самым становится причиной снижения результативности действий в поединках.

К типовым недостаткам применения действий в поединках на саблях на этапе спортивного 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;

- с потерей темпа, – 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 спортсменов, что свидетельствует о недостаточной адекватности применения данных средств единоборства по отношению к специфике фехтования на шпагах и связанных с этим технических ошибок при их реализации.

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 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 спортсменов 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 учебно-тренировочных сборах и соревнованиях взрослого и юношеского спортивного календаря, что с учетом больших физических и психических нагрузок требует разумного планирования учебно-тренировочного процесса. В этой связи на этапе спортивного совершенствования значительное внимание уделяется двум направлениям в тренировке спортсменов: 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 подготавливаемых действий, секторов завершения нападений. Для оптимизации тактической подготовленности возможен учет антропометрических данных спортсмена, 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 спортсмен отличается откровенно слабыми координационными способностями, однако на фехтовальной дорожке проявляет удивительную фехтовальную ловкость.

Что касается выносливости, то следует иметь в виду: ощутимое 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.

4.5. Этап высшего спортивного мастерства

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

Фехтование на шпагах:

атаки с оппозицией в нижний сектор туловища:

- финт уколom 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 уколom 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 уколom прямо в руку;
- к защите и ответу от контратаки уколom 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 уколom прямо в туловище и перевод в бедро (стопу); комбинация действий:
- перевод (двойной перевод) во внутренний (наружный) сектор, затем ремиз в туловище с углом;
- батман в 4-е (2-е, 8-е) соединение, затем ремиз в нижнюю часть туловища с углом;
- комбинация атак:
- батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в кисть сверху, затем повторная атака
- перевод в руку или туловище;
- комбинации защит с ответом уколom в туловище:
- полукруговая 6-я и круговая 6-я;
- полукруговая 4-я и круговая 4-я; ответы:
- уколom в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты;

– укол в бедро с оппозицией из 7-й (8-й) защиты;
контрзащиты круговые верхние и контрответ укол 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 укол прямо в туловище:

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

– круговая 4-я и полукруговая 2-я; ответы:

– переводом в руку сверху из нижних защит;

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

– завязыванием из 6-й защиты в 7-ю укол в нижнюю часть туловища (бедро, стопу);

ремизы:

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

контратаки:

– укол в руку с углом снизу (сверху);

– переводом в руку снизу из верхних соединений;

– переводом в руку сверху из 2-го соединения;

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

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

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

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

– подготавливающая прямая (круговая) верхняя защита с отступлением, затем контратака укол прямо в туловище с уклоном вниз; контратаки второго намерения, завершаемые:

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

ответы второго намерения, завершаемые:

– верхней контрзащитой и контрответом;

– ремизом в руку сверху.

Фехтование на саблях:

удар по маске, удар по левому боку из 1-го соединения;

комбинация ударов – по руке снизу (обухом), по руке сверху во внутренний сектор, по маске;

комбинация движений оружием при нападении противника по левому боку

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

комбинация движений оружием при нападении противника по правому боку

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

атака – батман в 4-е соединение и удар по левому боку;

атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор в комбинации передвижений – скачок вперед и выпад плюс 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 контртемпе переносом 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 контртемпе (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;

– чередуя 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 (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 и 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 уколom прямо во внутренний сектор из положения «оружие в линии»;

– подготавливающую защиту верхнюю и уколom 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 уколом в туловище (руку);
- с финтом прямо в руку сверху и переводом в руку снизу; произвольное чередование атак с действием на оружие:
- полукруговой (круговой) батман в верхнее соединение и перевод в туловище (руку);
- полукруговой батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище (руку);
- батман в 7-е (8-е) соединение и укол в руку сверху;
- сдвоенные батманы (захваты) в 6-е и 4-е соединения и укол прямо в туловище (руку снизу);
- батман (захват) в 4-е (6-е) соединение и перевод в ногу; произвольное чередование комбинаций действий:
- контратака уколом в туловище со сближением, затем защита с отступлением и ответом в руку;
- контратака уколом 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;

укол в атаке и ответе с дугообразной траекторией;

уклонение.

Тактические знания и качества.

Тактические знания.

Спортсмен, достигший уровня кандидата в мастера спорта, а тем более выполнивший норматив мастера спорта, уже владеет многими средствами ведения поединков, имеет соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающихся различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психической сферы. Поэтому для повышения уровня мастерства необходимы четкие самооценки не только того, что умеет делать в тренировке спортсмен, а, прежде всего, четкие представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, тех ситуациях, в которых спортсмен 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 спортсменом, 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 уколom в открытый сектор, а в других ситуациях, атаки с действием на оружие и уколom в открываемый сектор, эффективности применения ложной короткой атаки и действительной повторной

атаки, комбинации с парированием возможной контратаки по ходу сближения в атаке, а также и 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 понимание 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 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.

Методические рекомендации к проведению учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства

Уровень психических функций, двигательных качеств и особенности проведения занятий.

На возрастном этапе высшего спортивного мастерства спортсмены уже включены в учебно-профессиональную деятельность в большинстве своем, являясь студентами учебных заведений. Поэтому продуктивная учебно-тренировочная работа нередко зависит от умелого сочетания планирования времени тренировок с учетом расписания занятий обучающихся. Спортсмены данного возраста отличаются некоторой автономизацией от взрослых, однако отношения в семье и спортивном коллективе могут оказывать различное влияние на эффективность учебно-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 спортсменов, 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 спортсмена к использованию определенных средств единоборства, учета его продольных размеров тела, двигательных и психофизиологических возможностей. Правильная индивидуализация будет осуществлена разумным применением 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 спортсмена с тренером с целью поиска адекватных подготавливающих действий, маскирующих момент применения данного «своизма». Объектами для индивидуализации в фехтовании на 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 нападения 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.

4.6. Учебно-тематический план

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического воспитания и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	май	Понятия о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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 зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.	

	Режим дня и питание обучающегося	август	Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно – тренировочном этапе до трёх лет обучения/ свыше трёх лет обучения:		
	Роль и место физической культуры ив формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно – тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техники – тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	Декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		

вания спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ не дотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно – тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	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	Февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	Классификация спортивных достижений. 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.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		Особенности применения восстановительных средств.
	Этап высшего спортивного мастерства	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	октябрь	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция интеграции и социализации личности.</p>
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно – тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Соревновательная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	<p>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.</p>

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Осуществление спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фехтование» основано на учете особенностей фехтования на шпагах и саблях. 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 Новосибирской области Федерации по виду спорта «фехтование» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «фехтование» не ниже всероссийского уровня.

5.1. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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 учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочный год в Организации начинается 1 сентября.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 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.

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 специфика вида спорта «фехтование» а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов при условии их одновременной работы с обучающимися.

Для проведения учебно-тренировочных занятий может применяться бригадный метод работы.

5.2. Общие требования безопасности

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».

К тренировочным занятиям и соревнованиям по фехтованию допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание, продолжительность тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по фехтованию возможно воздействие на спортсменов, следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- травмы при получении ударов (уколов) оружием;
- нарушения правил проведения поединков;
- падения на пол.

Тренировочные занятия по фехтованию должны проводиться в защитной фехтовальной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

В процессе занятий тренер и спортсмены должны неукоснительно соблюдать правила безопасности работы с оружием, использования защитной фехтовальной экипировки.

О каждом несчастном случае с занимающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации ГАУ ДО НСО «СШОР по фехтованию заслуженного тренера РСФСР Бориса Писецкого», оказать первую помощь пострадавшему.

В зале для проведения занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. При проведении соревнований по фехтованию в зале обязательно присутствие врача.

Тренер-преподаватель и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, уголовной ответственности, если произошла тяжелая травма или серьезное заболевание.

Требования безопасности перед началом работы

Не допускается отсутствие спортивной формы и спортивной обуви, а также защитной экипировки спортсменов.

Проверить надежность установки и крепления фехтовального оборудования.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или фехтовальных дорожках.

Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время работы

Начинать тренировочное занятие, делать остановки и заканчивать занятие только по команде (сигналу) тренера.

Строго выполнять правила проведения занятий и соревнований по фехтованию.

Избегать столкновений с фехтующими, толчков и ударов по рукам и ногам учащих.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены фехтовального оборудования и инвентаря.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении неисправности фехтовального оборудования и инвентаря, по возможности устранить их, если это невозможно - прекратить занятия и сообщить об этом администрации.

При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ГАУ ДО НСО «СШОР по фехтованию заслуженного тренера РСФСР Бориса Писецкого», при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале действовать согласно Инструкции по пожарной безопасности.

Требования безопасности по окончании работы

Обесточить и убрать в отведенное место фехтовальный и иной спортивный инвентарь.

Проводить занимающихся, осмотреть раздевалки, выключить свет.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям и инфраструктуре Организации предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Необходимо учитывать требования к безопасности и оснащению помещения, и рассчитать количество оборудования и спортивного инвентаря для каждого отделения.

Количество оборудования и инвентаря зависит от числа занимающихся в отделении.

Организация должна иметь спортивное оборудование и инвентарь (таблица № 14), исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, в количестве не ниже установленного Приложениями № 10, № 11 к ФССП.

Таблица № 14

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования)

№ п/п	Наименование	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-смаыватель	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	Палка гимнастическая	штук	10
14	Оружие тренировочное	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 /ударов	штук	2
22	Фехтовальная дорожка	штук	4

23	Электрооружие	штук	10
24	Электропаяльник	штук	2
25	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)	комплект	4
26	Беговая дорожка профессиональная	штук	2
27	Аэробайк профессиональный	штук	1
28	Интерактивный тренажёр для тренировки реакции	штук	12
29	Тумба универсальная	штук	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»			
26	Вес универсальный для проверки наконечника	штук	2
27	Щуп для шпаги	штук	2
28	Заточный станок (электронаждак)	штук	1

Таблица № 15

Спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование

	Наименование	Единица измерения	Единица расчета	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный 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	шт.	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»											
2	Клинок к электрошпаге	шт.	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
3	Шнур к электрошпаге	шт.	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
4	Электро-наконечник к электрошпаге	шт.	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
5	Электрошпага	компл.	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
6	Проклейка шпага	шт.	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»											
7	Клинок к сабле	шт.	на обучающегося	-	-	3	1	8	1	10	1
8	Сабля	компл.	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

Таблица № 16

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	--------------------

1	Защита груди универсальная (детская)	штук	10
2	Костюм для фехтования (защитная куртка, брюки, набочник)	штук	10
3	Маска стандартная для фехтования	штук	10
4	Нагрудник детский стеганый (ватник)	штук	10
5	Налокотники для фехтования	пар	10
6	Перчатка для фехтования	пар	10
7	Чехол-сумка для оружия	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шпага»			
8	Шнур к электрошпаге	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «сабля»			
9	Шнур к сабле	штук	10
10	Электрокуртка	штук	10

Таблица № 17

Спортивная экипировка передаваемая в индивидуальное пользование

	Наименование	Единица измерения	Единица расчета	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный 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	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 (защитная куртка, брюки, набочник)	компл.	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Нагрудник	штук	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Перчатка для фехтования	пар	на тренера-преподавателя	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Перчатка 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	1	1	1	1	1
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 «сабля»											
14	Футболка для беспроводного оборудования	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
15	Шнур к электросабле	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
16	Шнур-маска	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
17	Электрокуртка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	5	1
18	Электронакладка на перчатку	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

5.4. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации

27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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)

Перечень информационного обеспечения Программы

Список литературы:

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. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
5. Спортивное фехтование: учебник для Вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.
6. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.
7. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.
8. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
9. Тышлер Д.А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Академический Проект, 2007. – 152 с.
10. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.
11. Тышлер Д.А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.
12. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
13. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

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>

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru>.