

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»**

Рассмотрено на
Педагогическом совете
МБУДО «СШОР «Фаворит»
Протокол № 6 от 28.12.2024 г.

Директор МБУДО «СШОР «Фаворит»
С. Лилейко
28.12.2024 г.



**Дополнительная образовательная программа для спортивно-
оздоровительных групп по виду спорта «фехтование»**

Выборг 2024

1. Пояснительная записка.....	2
1.1. Цель программы.....	2
1.2. Задача программы	2
2. Нормативная часть программы	2
3. Организация спортивно-оздоровительных занятий	3
3.1. Годовой план занятий	3
3.2. Требования к экипировки, спортивному инвентарю и оборудованию	4
4. Психологическая подготовка	6
5. Теоретическая подготовка	6
5.1. Содержание и направленность теоретической подготовки	6
5.2. Краткое содержание типовых теоретических занятий	7
6. Практическая подготовка	10
6.1. Общая физическая подготовка	10
6.1.1. Строевые упражнения	10
6.1.2. Общеразвивающие упражнения	11
6.1.3. Упражнения, включающие содержание других видов спорта	11
6.1.4. Применение элементов подвижных игр	12
6.2. Специальная физическая подготовка	13
6.2.1. Специальные упражнения	13
6.2.2. Элементы техники фехтования и тренировка двигательных качеств	13
6.3. Техничко-тактическая подготовка	17
6.3.1. Содержание и направленность технико-тактической подготовки	17
6.3.2. Обучение тактическим компонентам применения действий в отдельных схватка, а также компоненты ведения боя	18
6.3.3. Специальная физическая подготовка для подготовки спортивно-оздоровительных групп	20
7. Методические указания	23
8. Контрольные нормативы	25
8.1. Контрольные нормативы по общей физической подготовки	27
8.2. Контрольные нормативы по специальной физической подготовки	28
9. Терминология	29
10. Литература	33

1. Пояснительная записка

Адаптированная программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по фехтованию, допущенной. Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту в 2004 году.

Программа рассчитана для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах на различных этапах многолетней подготовки.

Минимальный возраст занимающихся – 6 лет.

Программа содержит учебный план, режим тренировочных занятий в неделю, план-схему годичного цикла подготовки и распределения программного материала, раздел по теоретической подготовке, раздел по практической подготовке, контрольные нормативы.

1.1. Цель программы:

Развитие системы физкультурно-спортивной работы по месту жительства, способной обеспечить привлечение детей, подростков и молодёжи к регулярным занятиям фехтованием.

1.2. Задачи программы:

1.2.1. Соразмерное развитие физических качеств (быстроты, гибкости, силы, выносливости);

1.2.2. Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений;

1.2.3. Создание условий для интеллектуального, творческого и физического развития подрастающего поколения;

1.2.4. Формирование здорового образа жизни молодого поколения, профилактика безнадзорности, подростковой преступности, наркомании, табакокурения и пьянства.

2. Нормативная часть программы

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети с 6-летнего возраста, желающие заниматься фехтованием, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и физической подготовленности.

Спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группу.

В процессе спортивно-оздоровительных занятий важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок:

- необходимо учитывать закономерности развития сенситивных периодов;
- нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся;
- увеличение темпов роста нагрузок должно соответствовать дидактическим принципам.

При проведении спортивно-оздоровительных занятий основное внимание направлено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота реакции, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивно-оздоровительной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать 2х часов

Минимальное количество спортсменов в группе – 10 чел., максимальное -15 чел.

Дополнительная образовательная программа спортивно-оздоровительной подготовки рассчитывается на 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы, сроком реализации – 8 лет.

3. Организация спортивно-оздоровительных занятий

3.1. Годовой план занятий

Содержание занятий	Кол -во часо	Распределение по месяцам											
		сен	окт	нбр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
Теоретические и психологические занятия:													
1.История возникновения вида спорта (фехтование) и его развитие. Физическая культура-важнейшее средство физического развития и укрепления здоровья человека.	2		1										1
2.Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	2			1							1		
3.Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	2								1	1			
4. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики фехтования. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	2				1			1					
5. Режим питания обучающихся.	1	1											
6. Оборудование и спортивный инвентарь по фехтованию.	2					1	1						
Итого часов:	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
Практические занятия:													
1. Общая физическая подготовка (ОФП)	54	5	5	5	5	3	3	5	5	3	5	5	5
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	38	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2
3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)	127	11	11	11	11	11	9	11	11	11	11	11	8
4..Медицинские ,медико-биологические мероприятия	2	1	1										
5.Контрольные мероприятия (тестирование)	2	1								1			
Всего часов:	234	22	22	21	21	19	16	20	20	19	20	18	16

3.2. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фехтование организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для обеспечения тренировочного процесса.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Мяч баскетбольный	штук	1
2.	Мяч волейбольный	штук	1
3.	Мяч теннисный	штук	10
4.	Мяч футбольный	штук	1
5.	Палка гимнастическая	штук	10
6.	Скакалка	штук	10
7.	Скамейка гимнастическая	штук	3
9.	Укороченное тренировочное оружие	штук	10
10.	Укороченное электрооружие	штук	10
11.	Стандартное тренировочное оружие	штук	10
12.	Стандартное электрооружие	штук	10
13.	Клинки	штук	22
14.	Конусы спортивные	комплект	1
15.	Оружие тренировочное	штук	10
16.	Электронаконечники	штук	22
17.	Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат).	комплект	2
18.	Катушка-сматыватель	штук	8
19.	Подводящий шнур к катушке-сматывателю	штук	8
20.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	8

21.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки уколов	штук	2
22.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием.	комплект	8
23.	Доска информационная	штук	2
Технические средства ухода за оборудованием и спортивным инвентарем			
24.	Стеллаж для оружия (шпага)	штук	2
25.	Стеллаж для нагрудников и масок	штук	1
26.	Груз универсальный для проверки наконечника	штук	2
27.	Верстак слесарный с тисками	комплект	1
28.	Заточный станок (электронаждак)	штук	1
29.	Электропаяльник	штук	2

Специализированный спортивный инвентарь, необходимый для проведения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Шнур к электрошпаге	штук	10
2.	Маска стандартная для фехтования	штук	10
3.	Перчатки для фехтования	штук	10
4.	Протектор-бандаж защитный для мужчин	штук	10
5.	Протектор груди для женщин	штук	10
6.	Протектор груди для мужчин	штук	10
7.	Костюм для фехтования (защитные куртка, брюки, набочник)	штук	10
8.	Нагрудник детский стёганный (ватник)	штук	10
9.	Нагрудник для тренера	штук	2
10.	Чехол-сумка для оружия	штук	10

4. Психологическая подготовка

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

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

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

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

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

5. Теоретическая подготовка

5.1. Содержание и направленность теоретической подготовки

Теоретическая подготовка фехтовальщиков направлена на овладение системой знаний, имеющих позитивное воздействие на процесс формирования социально-активной и развитой личности.

Методика теоретической подготовки фехтовальщиков включает:

- объяснительный рассказ или инструктирование тренера перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с занимающимися результатов тренировок и соревнований.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая занимающимся выполнить упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект.

Занимающиеся получают определенную часть знаний, обеспечивающую наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информацию с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

5.2. Краткое содержание типовых теоретических занятий

5.2.1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных Фехтовальщиков

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

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

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

5.2.2. Физическая культура и спорт в России

Значимость занятий спортом для укрепления здоровья и физического развития занимающихся. Разрядные нормы и требования по фехтованию. Спортивные звания и спортивные разряды.

5.2.3. История фехтования

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе – итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире.

Первые соревнования в России и в СССР.

Фехтование в СССР в период с 1921 по 1991 год.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх.

Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх.

Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

5.2.4. Фехтование как вид спорта

- Фехтование на рапирах (общие положения, техника, тактика).
- Фехтование на шпагах (общие положения, техника, тактика).
- Фехтование на саблях (общие положения).

5.2.5. Техника фехтования

Критерии оценки качества боевых движений фехтовальщика:

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

5.2.6. Тактика фехтования

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

Тактическая деятельность спортсмена включает:

- восприятие среды;

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

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

5.2.7. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена.

Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная баня, купание).

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) и правила их применения в целях закаливания организма.

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

Данные о вреде курения и употребления спиртных напитков.

5.2.8. Двигательные и психические качества фехтовальщиков

Двигательные и психические качества фехтовальщиков имеют специализированные характеристики, и в частности стартовые усилия ногами прыжково-бегового характера в режиме скоростной выносливости. В свою очередь, движения вооруженной рукой, отягощенной весом оружия, требуют скоростно- силовых усилий.

5.2.9. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.

Частота сердечных сокращений является объективным показателем величины нагрузки фехтовальщика, его реакций на стрессовые ситуации. В свою очередь, динамика времени скрытого периода специфических реакций спортсменов является критерием оценки специальной подготовленности.

5.2.10. Критерии оценки действий спортсменов в поединке

Состав технических приемов фехтования включает:

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

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

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

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

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

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

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

Тактическими критериями оценки действий могут быть:

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

Тактическими характеристиками подготовки и применения действий являются:

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

5.2.11. Система соревнований

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

5.2.12. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования

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

5.2.13. Обязательные требования к участникам соревнований

Участники соревнований обязаны:

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

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

Участникам запрещается:

– вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое недовольство судейством;

– наносить грубые удары (уколы), умышленно падать, отбивать или захватывать клинок противника невооруженной рукой, закрывать ею свою поражаемую поверхность, сталкиваться с противником;

– снимать маску до объявления результата схватки арбитром;

– отказываться от продолжения соревнований (кроме случаев заболевания);

– покидать поле боя без разрешения арбитра.

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

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля.

Особенности спортивного травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм.

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

Общее понятие о спортивном массаже.

6. Практическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка фехтовальщиков прежде всего направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику.

Общая физическая подготовка направлена на увеличение функциональных возможностей организма, его развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно использоваться положительное взаимодействие различных навыков и качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений.

Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

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

6.1.1. Строевые упражнения

Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стопы, в приседе, полуприседе, приставными и скрестными шагами.

Ходьба с различными положениями и движениями рук, поворотами и вращениями туловища.

Бег обычный, семенящий, на носках, с высоким подниманием бёдер, на прямых ногах, с изменением направления движения и скорости, с ускорениями и торможениями.

6.1.2. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для мышц рук с использованием различных предметов. Движения руками со сгибанием и разгибанием, вращением, маховые движения, рывки, отжимания и подтягивания.

- Упражнения для мышц ног: сгибание в коленях, тазобедренных суставах, приседания на одной и на двух ногах, выпрыгивание вверх из положения приседа, прыжки вперёд, назад, в стороны, махи в различных плоскостях и круговые движения, полушпагат, выпады и пружинистые покачивания в выпаде.

- Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны вперёд, назад, в стороны, круговые вращения.

- Упражнения на совершенствование двигательных возможностей и психомоторных качеств фехтовальщиков: ходьба выпадами, продвижения прыжками, бег с внезапными поворотами и изменениями направления движения, темпа, ритма.

- Упражнения на гибкость и подвижность в суставах: маховые движения ногами в различных плоскостях, круговые и маховые движения руками, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны из положений стоя, сидя. Покачивания и пружинистые движения на выпаде.

- Скоростно-силовые упражнения: приседания с выпрыгиванием вверх, назад, влево, вправо; выпады из положения приседа, скачки, выполнение прыжков и бега на неожиданные сигналы из различных исходных положений. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на перекладине.

- Упражнения с теннисными мячами: броски из различных исходных положений, ловля мяча, отскочившего от стены, с поворотами, жонглирование мячами и др.

- Упражнения с отягощением: броски и ловля набивных мячей (весом 2-3 кг) из различных исходных положений, броски, толчки и метание мяча с поворотами; эстафеты с передачей мяча броском или метанием, броски и толчки мяча на дальность; парные упражнения с набивным мячом.

- Упражнения на гимнастических снарядах: на скамейке из различных исходных положений (сидя, стоя, лёжа), прыжки на скамейку, со скамейки и через скамейку на одной и двух ногах, ходьба и бег по скамейке.

- Упражнения на гимнастической стенке: лазание с переменным и одновременным перехватом рук, поочерёдно и одновременно переступая ногами; в висе на руках - махи ногами в стороны, поднимание ног; сгибания и разгибания рук в упоре стоя перед стенкой.

- Упражнения с гимнастической палкой: подбрасывание вертикально вверх и ловля, перебрасывание вертикально перед грудью из одной руки в другую; наклоны туловища вперёд и назад, держа палку выпрямленными руками; прыжки через палку и др.

- Упражнения с партнёром с элементами единоборства: выведение партнёра из равновесия толчком ладоней, стоя на одной ноге, в глубоком приседе, стоя на обеих ногах, располагая их на одной линии; в приседе – вытолкнуть партнёра плечом за пределы очерченного пространства и др.

6.1.3. Упражнения, включающие содержание других видов спорта

- Бег на короткие дистанции – 30 (60,100) м. с низкого и высокого старта, на время; передвижение по пересечённой местности (чередование ускоренной ходьбы, бега, преодоления препятствий); прыжки в длину с места.

- Игры в баскетбол, мини-футбол, ручной мяч по упрощённым правилам; подвижные игры.

- Упражнения на совершенствование чувства времени и расстояния, на выбор момента и точность движений: ловля предметов, брошенных с различных расстояний; пропустить руку в кольцо, которое подбрасывает партнёр; перепрыгивание через верёвку или палку, которую вращает партнёр, меняя скорость; подбрасывание колец на закреплённую вертикальную палку с различных расстояний и др.

- Передвижения шагами вперёд и назад, чередующиеся с равномерным бегом; передвижения шагами и выпадами на наклонной плоскости, по звуковым сигналам, диктующим темп и ритм.

6.1.4. Применение элементов подвижных игр для совершенствования основных положений и приемов передвижений.

Совершенствование основных положений и приемов передвижений можно организовать на основе использования элементов подвижных игр, эстафет с присущим им духом состязательности.

Применение игровых методов позволяет добиться большого педагогического эффекта, создает положительный эмоциональный фон и поддерживает устойчивый интерес к тренировкам, а также сводит к минимуму обычную монотонность занятий. Боевая стойка, приемы нападения и маневрирования успешно совершенствуются в условиях перемещения занимающихся в шеренге при помощи неожиданно поданных, но заранее обусловленных команд и сигналов.

При освоении техники уколов на мишенях (манекенах) для повышения точности уколов с различных дистанций эффективно использование сигналов к началу действий, создающих условия выбора или переключения. Например, два разных зрительных или слуховых сигнала могут моделировать взаимоисключающий выбор приема нападения (шаг вперед и выпад или скачок вперед и выпад, переключение от укола в один сектор к нападению в другой сектор).

В практике работы с юными фехтовальщиками можно использовать такие подвижные игры, как «группа», «запомни - выполни», «попади в маску», «бой петухов», «вызов», «день и ночь», «волк во рву»:

– Игра «группа» проводится с задачей освоения техники основных положений и передвижений на фоне повышения требований к проявлениям свойств внимания. Выполнение упражнения допускается только после пусковой команды «группа»;

– Игра «запомни - выполни» имеет целью совершенствование приемов передвижений и их комбинаций при необходимости точно запомнить отдельные элементы и их последовательность в задании, а также правильно выполнить. Тренер называет ряд приемов передвижений для выполнения в общем строю, спортсмены должны их запомнить, мысленно представить свои действия и по команде выполнить;

– Игра «попади в маску» предъявляет повышенные требования к точности движений и скорости простой реакции. Для ее организации фехтовальная маска подвешивается на гимнастической стенке. Тренер становится рядом с ней, держа в руках несколько теннисных мячей, а спортсмены предварительно рассчитываются по номерам. Затем тренер, называя номер, ударяет мячом об пол, при этом спортсмен, чей номер назван, ловит мяч и забрасывает его в маску;

– «Бой петухов». Игра представляет собой единоборство руками на гимнастической скамейке в положении боевой стойки, в котором каждый стремится вывести противника из равновесия вплоть до соскакивания на пол;

– «Вызов». Группа занимающихся делится пополам. Участники игры встают лицом друг к другу на расстоянии 7-10 метров. Участники одной шеренги шагами вперед в боевой стойке приближаются к партнерам и стремятся движением своей руки как бы осалить противника, затем быстро отступить шагами назад, т.к. осаленные партнеры получают право догонять и осаливать;

– «День и ночь». Две команды, названные «день» и «ночь», стоят лицом друг к другу на расстоянии 5-7 метров и выполняют различные приемы нападения и маневрирования по

заданию партнера. По сигналу «день» или «ночь» соответствующая группа сближается шагами вперед и пытается осалить игроков противоположной команды. Для совершенствования способности к дифференцировке сигналов тренер подает и ложные распоряжения.

Типовые подвижные игры, например, «Волк во рву», можно также адаптировать к уроку фехтования, если беговые движения игры заменить приемами маневрирования.

6.2. Специальная физическая подготовка

6.2.1. Специальные упражнения

- Наклоны туловища в боевой стойке, выпаде. Выпад с максимальным сгибанием впереди стоящей ноги.

- Подскоки вверх в положении боевой стойки, выпада. Пружинистые приседания в боевой стойке, покачивания в выпаде. Передвижения в боевой стойке с отягощением, глубокие приседы и выпрыгивания вверх с возвращением в боевую стойку, комбинации приёмов нападения и маневрирования.

- Максимально длинные выпады из приседа.

- Повторные атаки «стрелой» (3-5 попыток) в одном направлении, с переменной направленности (в колющих видах оружия).

- Передвижения в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, с изменением скорости, бой на ограниченной дорожке. Маневрирование с партнёром, передвижения с нанесением уколов в мишень по сигналу, уколы на точность из различных позиций и дистанций.

- Выполнение приёмов и действий в левосторонней (правосторонней) боевой стойке. Перемена позиций на месте и в сочетании с передвижениями. Соревнования на точность и быстроту уколов в мишень с различных дистанций. Бой с «тенью». Выполнение по заданию комбинаций приёмов нападения и маневрирования, новых сочетаний приёмов и действий, ведение многоактных схваток-завязок.

- Выполнение атак, защит и ответов, встречных нападений с различных дистанций, с задачей достижения максимальной быстроты, определённого ритма, ускорения в отдельных фазах движений.

- Выполнение комбинаций приёмов нападения и маневрирования, состоящих из шагов, скачков, бега, выпадов, атак «стрелой».

- Тренировочные бои: без перерыва с 3-5 противниками, бои на 4, 5, 8, 10, 12, 15 уколов; 3-5 боёв с различными фехтовальщиками на 10-15 уколов, без отдыха, с целью выиграть «по времени»; контрольные соревнования по круговой системе в два, три круга и т.д.

6.2.2. Элементы техники фехтования и тренировка двигательных качеств

• БОЕВАЯ СТОЙКА

В боевой стойке общим требованием для всех видов фехтования является сохранение во время маневрирования вертикального положения туловища с некоторой его профильностью по отношению к противнику, горизонтальной линии плеч. Важным следует считать оптимальное распределение веса на обе согнутые ноги, правая стопа направлена вперёд, левая стопа расположена перпендикулярно правой на расстоянии 30-40 см. от неё на прямой, проходящей через правую стопу.

Ноги в боевой стойке должны быть слегка напряжены с ощущением опоры на основания пальцев, причём стопы, развёрнутые под прямым углом, находятся каждая в своей плоскости вместе с голенью, коленом и бедром.

Вооружённая рука согнута до положения кисти на уровне локтя и слегка выдвинута вперёд от туловища, а левая (правая – для левши) рука согнута в верхнем положении (для видов оружия – рапира, шпага).

Принятие боевой стойки будет соответствовать типовой норме, если сосредоточить основное внимание на соблюдении следующих требований:

- 1) равномерное распределение веса тела на обе ноги;

2) расположение стоп под прямым углом при сохранении во время передвижений положения каждой ноги в своей плоскости, избегая заваливания коленей внутрь;

3) сохранение вертикального, повернутого наполовину в профиль при диагональном положении тазового пояса по отношению к боевой линии и направленности головы прямо в сторону противника;

4) отсутствие выдвижения локтя вооружённой руки за проекцию гарды относительно туловища

• ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Основной вид передвижений - шаги вперёд и назад. Выполняя их, плечи следует держать горизонтально, при изменении направления движения общий центр тяжести не меняется. Следует добиваться чёткости шагов, исключив «волочение» стоп по дорожке. Важно также, ощущая опору на переднюю часть каждой из стоп, фиксировать их полный след и в конечных положениях не изменять расстояния между ногами.

В шагах вперёд и назад необходимо избегать дополнительных («лишних») движений, которые могут служить предварительными сигналами, облегчающими противнику разгадку намерений, например:

- колебаний общего центра тяжести, приводящих к изменению высоты боевой стойки;
- чрезмерного высокого поднимания впереди стоящей ноги при выполнении шага вперёд;
- изменения уровня профильности туловища.

Многократное повторение шагов вперёд и назад выполняется как по команде тренера, так и самостоятельно, причём очень полезно это делать также и перед зеркалом.

• СКАЧКИ

Скачки вперёд и назад выполняются более мощными, чем обычно, усилиями обеих ног, приводящими к возникновению фазы полёта.

Скачок вперёд предназначен для мощного и быстрого преодоления большего расстояния, чем при шаге. Он является самостоятельным средством передвижения или частью комбинации приёмов нападения.

Скачок вперёд может служить также подготавливающим маневром для испугивания противника, завоевания инициативы, вызова противника на атаку или встречное нападение.

Скачки совершенствуются изолированно от других приёмов, в то время как шаг вперёд и шаг назад имеет смысл тренировать сериями, передвигаясь на заданное расстояние.

• ВЫПАД

Выпад как самостоятельное средство нападения наиболее часто используется в поединках на рапирах и шпагах. В типовом варианте его выполняют со средней дистанции. При этом главное — верно скоординировать положение частей тела, что позволит добиться прямолинейного продвижения вперед при оптимальном соотношении между толчком сзади стоящей ноги, выносом вперед маховой ноги, наклоном туловища и началом движения вооруженной руки. При этом важно определить длину выпада в соответствии с расстоянием до противника (тренера).

При завершении выпада обе ноги стоят полным следом, причем левая выпрямлена, а правая согнута так, что голень перпендикулярна опоре. Туловище несколько наклонено вперед, вооруженная рука супинирована, а предплечье и плечо образуют как бы одну линию с клинком.

Важно помнить, что на протяжении всех фаз выполнения выпада туловище фехтовальщика и все части его тела, включая вооруженную руку и правую ногу, должны находиться в единой плоскости.

Тренировка выпада совмещается с предвосхищением его глубины в зависимости от дистанции до противника. Поэтому следует помнить, что, чем ближе расстояние до противника, тем раньше начинается выпрямление вооруженной руки, а дальняя дистанция предполагает продолжительную и глубокую фазу наклона туловища с последующим ускорением движения вооруженной рукой.

Уход с выпада назад выполняется с сохранением непрерывного темпа с движением выпада за счет отталкивания от опоры правой ноги, начинаемого после завершения движения оружием и активного сгибания левой ноги. Уход с выпада вперед выполняют за счет его инерции, дополнительного толчка левой ноги и активного сгибания правой.

Типовые ошибки при выполнении выпада:

- ☐ разворот туловища с изменением уровня его профильности;
- ☐ "заваливание" бедра, колена и поворот стопы правой ноги внутрь;
- ☐ заваливание стопы левой ноги внутрь;
- ☐ преждевременный толчок левой ногой;
- ☐ преждевременное полное выпрямление вооруженной руки;
- ☐ высокое положение бедра правой ноги;
- ☐ слабый толчок левой ногой;
- ☐ позднее распрямление руки для укола после постановки правой ноги на опору;
- ☐ чрезмерное поднимание гарды в посыле оружия на укол;
- ☐ нарушение профильности в положении туловища;
- ☐ наклон или поворот головы, выходящие за плоскость, в которой находится тело;
- ☐ излишний наклон туловища вперед из-за слабого пресечения инерции продвижения после укола.

• АТАКА «СТРЕЛОЙ»

Атака "стрелой" чаще всего применяется в фехтовании на саблях, однако этот прием нередко используется в поединках и на других видах оружия. Она применима в ситуациях преследования быстро отступающего противника и позволяет, преодолев значительное расстояние, затруднить ему нанесение встречного и ответного уколов.

Этот прием нападения можно выполнять из положения боевой стойки, после короткого бега и в прыжке.

Особенности техники атаки "стрелой" в прыжке сводятся к мощному толчковому движению левой ногой, совпадающему по времени с активным сгибанием колена и толчком правой ногой. Важно при этом сохранить поступательное движение вперед (не вверх) общего центра тяжести, чтобы таз фехтовальщика двигался параллельно полу.

К типовым ошибкам при выполнении атаки "стрелой" относятся:

- ☐ короткий и слабый толчок правой ногой;
- ☐ вялое маховое движение левой ногой;
- ☐ нарушение горизонтальной линии плеч;
- ☐ отсутствие прямолинейности в движении таза;
- ☐ запаздывание вооруженной руки на укол или преждевременное ее выпрямление;
- ☐ нарушение оптимальной профильности в положении туловища.

• ШАГ и ВЫПАД, СКАЧОК и ВЫПАД,

Шаг и выпад, скачок и выпад — самостоятельные приемы нападения, при выполнении которых (шаг вперед скачок вперед), увязанные с выпадом в целостную структуру, отличаются от обычных шагов, применяемых для сближения с противником более мощным усилием ног при повышении стартовой скорости.

Типовые ошибки при выполнении нападения — шаг вперед и выпад (скачок вперед и выпад):

- ☐ монотонность движения;
- ☐ нарушения непрерывной ритмической структуры, излишне глубокий шаг (скачок), не позволяющий переключиться на другое действие;
- ☐ преждевременный посыл руки на укол.

Комбинации приемов нападения и маневрирования получили самое широкое распространение. Разновидности комбинаций сочетают чаще всего беговые движения или шаг вперед (скачок) и выпад; шаг вперед (скачок) и атаку "стрелой"; серию выпадов; выпад и атаку

"стрелой"; шаг вперед и выпад с атакой "стрелой", а также другие взаимозаменяемые средства маневрирования.

Выполнение типовых комбинаций приемов нападения — выпад + выпад, выпад + "стрела" — не должно сопровождаться нарушением горизонтальной линии плеч, что приводит в противном случае к грубому искажению структуры движения.

За счет использования комбинаций приемов повышается возможность преодоления значительных расстояний в поединке. Здесь же допустима импровизация, необходимость которой может возникать на разных фазах движений. Каждая из разновидностей комбинаций должна выполняться на оптимальной скорости, позволяющей в любой момент переключиться на другое действие при внезапном изменении ситуации. Кроме того, быстрота и уровень техники выполнения комбинаций приемов нападения и маневрирования тесно связаны с показателями скоростно-силовых качеств, особенно динамической силы ног.

На основе обобщения опыта систематизированы требования к технике передвижений и движений оружием, которые рекомендуются для постоянного контроля при использовании приемов фехтования в целях совершенствования двигательных качеств.

Общие педагогические задачи совершенствования приемов передвижения направлены на достижение:

- ☐ прямолинейности перемещения по полю боя вперед и назад без ощутимых горизонтальных колебаний центра тяжести;
- ☐ сокращения одноопорных и безопорных фаз в движениях;
- ☐ слитности переходов от одного движения к другому без нарушений структуры и конечных положений;
- ☐ варьирования быстротой преодоления дистанции;
- ☐ варьирования глубиной продвижения по полю боя;
- ☐ устойчивого равновесия;
- ☐ законченности каждого из компонентов движений;
- ☐ сохранения боевой стойки при маневрировании, типового положения туловища при выпаде;
- ☐ оптимального напряжения мышц плечевого пояса, шеи, вооруженной руки.

Для улучшения выполнения приемов оружием с целью повышения уровня двигательной деятельности при многократном их повторении следует обращать внимание на следующие детали:

- ☐ слитность и непрерывность движения вооруженной рукой и оружием при выполнении уколов, защит, батманов и захватов;
- ☐ прямолинейность движений вооруженной руки в уколах, защитах, возвращении назад в позицию;
- ☐ изолированность движений при выполнении переводов за счет усилий кисти и пальцев;
- ☐ быстроту движений оружием при нанесении уколов, выполнении финтов, действий на оружие, защит;
- ☐ стандартных финальных положений гарды в момент нанесения уколов, выполнения оппозиций;
- ☐ стандартных положений ладони при нанесении уколов и взятии защит;
- ☐ типовых направлений лезвия при нанесении ударов;
- ☐ свободную работу плечевого сустава;
- ☐ держание оружия с определенной степенью напряженности пальцев в момент нанесения уколов, выполнения защит, переводов и т.д.;
- ☐ отсутствие дополнительных движений, предшествующих уколу.

Каждая из перечисленных деталей техники приемов передвижений и движений оружием требует самостоятельной отработки и контроля за уровнем выполнения.

6.3. Техничко-тактическая подготовка

6.3.1. Содержание и направленность технико-тактической подготовки

Овладение определенным составом средств ведения поединков, совершенствование двигательных компонентов их выполнения составляют основное содержание технической подготовки фехтовальщиков. При этом совершенствование специализированных движений идет параллельно с повышением уровня двигательных качеств.

Многократные повторения различных сочетаний движений оружием и передвижений создают широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость частных педагогических установок на изолированное совершенствование деталей технических приемов или целостное выполнение отдельных действий. Однако требования соревновательного боя определяют преимущественное положение комбинаций приемов и действий, в том числе и многоступенчатых, в качестве средств тренировки.

Упражнения, нацеленные на совершенствование техники, целесообразны на каждом занятии, индивидуальном уроке. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются задачами этапа и периода годового цикла подготовки, индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого сезона упражнениям технической направленности отводится ведущее место в целях ускорения технической оснащенности и специализирования зрительных и тактильных реакций, двигательных качеств. При непосредственной близости к соревнованиям их вытесняют схватки, воспроизводящие особенности деятельности в поединках. Однако средства технической подготовки сохраняются в определенных объемах (особенно после соревнований) для восстановления уровня выполнения приемов и действий и снижения психической напряженности занятий.

Совершенствование средств ведения поединка обеспечивает параллельное овладение комплексом специализированных умений, основанных на проявлениях простых и сложных двигательных реакций, предвосхищении пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках. Все это приводит к выработке специфических качеств – «чувства оружия», «чувства дистанции», «чувства времени», которые в совокупности с технико-тактической подготовленностью составляют «чувство боя» - ведущее специализированное свойство квалифицированных фехтовальщиков.

Каждая разновидность боевых действий имеет самостоятельное значение в тренировке фехтовальщиков. Поэтому их совершенствование должно проходить в течении всех этапов специальной подготовки с учетом сложности, вытекающей из различной степени готовности к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно).

Тренировочные схватки начинаются, как правило, преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а экспромтные действия целесообразны преимущественно для противодействия атакам. В связи с этим наибольший эффект дает усложнение преднамеренно начатых совершенствуемых схваток экспромтными продолжениями, так как приближает урок к возможным вариантам соревновательного боя.

Достижение спортсменами оптимальных параметров движений зависит от быстроты их собственных действий, размера исходной дистанции. Поэтому освоение приемов и действий должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с тренером (партнером) и сохранять технический уровень движений оружием и передвижений. По мере совершенствования технических приемов и боевых действий в тренировке усложняются требования к маневрированию, достижению максимальной длины нападений и отступлений, использованию дистанций и амплитуд движений оружием.

Облегчение и усложнение упражнений достигается прежде всего подбором боевых действий и ситуаций, а также изменением характеристик действий тренера (партнера) оружием и исходных дистанций. Подбор материала и его распределение в уроке (а также по

этапам и периодам годового цикла), его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня техники, квалификации занимающегося и его тренированности (самочувствия).

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

6.3.2. Обучение тактическим компонентам применения действий в отдельных схватках, а также компонентам ведения боя.

Выбор решений о применении и начале атаки.

Фехтовальщик принимает его самостоятельно, как и содержание атаки. Однако освоение этих важных и связанных компонентов предстоящей схватки целесообразно разделить. В частности, перед началом упражнения предварительно определяется выполняемая атака, а затем следует выбор момента для ее начала.

Выбрать момент для атаки первоначально легче в отступлении шагами назад, так как маневр создает достаточно «времени» для повышения интенсивности внимания и начала действия. При этом атаковать следует после различного количества медленных шагов назад или вперед (от двух до пяти).

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Быстрый возврат с выпада назад в боевую стойку после безрезультатной атаки (из-за промаха или ее малой длины) нередко позволяет избежать укола. Привычным действием закрытие назад станет в более короткие сроки, если осваивается как реакция на угрозу нанесения укола со стороны тренера (партнера).

Выбор оборонительного действия и ожидание момента для его применения.

Первоначально осваиваются защиты от уколов в открытые секторы. Моментной точности действий клинком следует добиваться уже на первых тренировках. Действия тренера (партнера) при этом должны имитировать одно темповые и двух темповые атаки, действительные и ложные действия клинком.

Удлинение заданной атаки повторной атакой.

Сигналом для применения повторной атаки должно быть отступление обороняющегося на начавшуюся атаку. Причем повторная атака целесообразна с коротким выпадом на тренера (партнера), совершающего шаг назад с бездействующим клинком.

Переход в атаку после отступления или преждевременной защиты.

Отступление обороняющегося с намерением защититься и нанести ответ, или отразить клинок противника в средней дистанции, позволяют остановиться и начать атаку (ответную).

Маневрирование по полю боя.

Передвижения являются самым доступным способом увеличения времени на срочный анализ и оценку действий. Кроме того, несложно убедиться, что отступление от атак позволит во многих ситуациях избежать получения укола. Важно лишь при этом добиться отсутствия реагирования клинком на стартовое сближение и движения клинком атакующего. В свою очередь, использование коротких сближений к бездействующему клинком и стоящему на месте противнику облегчает применение в последующих схватках атак в открытые секторы.

Инициатива начала схватки.

Наиболее просто ее проявить применением простой атаки в открытый сектор или атаки с батманом на бездействующего клинком противника. Ведь применение защиты с ответом намного сложнее, так как у обороняющегося возникают состояния, близкие к частичной или полной неожиданности.

Вместе с тем, тактическая инициатива в бою, проявляемая в первую очередь частым применением атак, должна сочетаться с маневрированием и сохранением «бдительности» для противодействия атакам противника. Для этого тренер (партнер) должен совершать в отдельных ситуациях ложные короткие атаки на начало сближения или отступление обучаемого, вынуждая его первоначально быстрее отступать, а затем и отражать атаки.

Выбор разновидности атаки.

Тактическим поводом для применения атаки в один из секторов являются замеченные спортсменом перемещения клинка противника, которые могут помешать нанесению укола или удара в открытый сектор. Данное намерение тактически оправдано независимо от того, делает противник подобные действия клинком со сближением или отступлением.

Создавая обучаемому условия для самостоятельного выбора разновидности атаки в определенный сектор, тренер (партнер) сближается или отступает с медленными перемещениями клинка в одну из верхних позиций. В этом случае обучаемый сможет атаковать в открывающийся сектор туловища. Затем целесообразно использовать упражнения, начинаемые подготавливающей атакой с быстрым закрытием назад, предназначенной для получения тактической информации о намерениях или реакциях противника, чтобы атаковать с финтом или батманом. Затем целесообразно усложнять упражнения маневрированием различной длины, в которых обучаемому придется самостоятельно выбирать не только содержание атаки, но и ее длину, что является обязательным в условиях боя.

Применение ложной атаки.

Освоение ложных атак необходимо для оценки оборонительных намерений противников и длины отступлений. Кроме того, они необходимы для сокращения дистанции при намерении применить повторную атаку. Тренируются они первоначально с установкой на применение защиты с закрытием с выпада назад. В ситуации бездействия тренера (партнера) клинком обучаемый закрывается назад и повторяет атаку (ложную или действительную).

Чередование альтернативных действий в избранной ситуации.

Оно реализуется на основе оценки действий противника в закончившихся схватках. Например, последовательно чередуется простая атака и атака с финтом, защита прямая и защита круговая с ответом.

Подбор разновидностей подготавливающих действий.

Эффективность действительных атак, попыток применения защит с ответом или контратак, обеспечивается подбором конкретных подготавливающих действий, учитывая соответствие между их назначением и тактическими намерениями на их применение.

Пример:

- результативность атак обеспечивают внезапность их начальной фазы, определенная длина и продолжительность выполнения, которые создаются применением маневрирования и перемещений клинка перед схваткой;
- применение защит с ответом обеспечивается созданием у спортсмена представлений о намерениях противника применять простые атаки или контратаки, возможностях для перемещений назад в предстоящей схватке, готовности противодействовать контратаке или атаке на подготовку;
- применение контратак сочетается с маневрированием для увеличения продолжительности атак противника, ложными попытками применений защит, маскировкой

избранного сектора для нанесения укола (удара) за счет перемещений клинка и изменений его исходных положений перед началом схваток.

Таким образом, будет создаваться соответствие между составом фактически освоенных разновидностей боевых действий и способами разведки и маскировки намерений на их применение, так же вызовов противника на определенные действия созданием у него ошибочных представлений о содержании предстоящей схватки. Самостоятельную значимость имеет применение помех для рефлекторной сферы противников, вынуждающих к ошибкам в двигательных действиях.

Поиск и анализ тактической информации о конкретных намерениях противника.

Первоначально для этого используются оценки нескольких закончившихся схваток и при повторении оценок об используемых противником действиях выбирается определенная тактика для последующих схваток. В ней учитываются установленные тактические намерения противника и ситуационные особенности начала и завершения действий, например:

- соблюдаемая дистанция;
- наиболее часто используемые атаки и оборонительные действия;
- секторы для завершения атак (контратак)

В дальнейшем освоении тактики ведения боев объединяются начальная информация о фехтовании, умения и навыки, используемые для подготовки и применения действий, так же опыт тренировочных боев и участия в соревнованиях. Формирование представления о тактике фехтования начинается после того, как в условиях боя спортсмен сохраняет безопасную дистанцию, отступает от атак противника (или применяет одну из защит) и, выжидая или выбирая момент, пытается атаковать.

Тренерам следует иметь в виду, что для каждого спортсмена осознание тактики ведения боя проходит определенным путем, носит глубоко индивидуальные черты.

6.3.3. Специальная физическая подготовка для подготовки спортивно-оздоровительных групп:

Специализированные положения, приемы передвижений:

- ♣ держание оружия;
- ♣ боевая стойка;
- ♣ шаг вперед;
- ♣ шаг назад;
- ♣ серия шагов вперед;
- ♣ серия шагов назад;
- ♣ полувыпад;
- ♣ закрытие из полувыпада назад;
- ♣ позиция 6-ая;
- ♣ позиция 4-ая;
- ♣ соединение 6-ое;
- ♣ соединение 4-ое;
- ♣ салют;
- ♣ шаг вперед и полувыпад.
- серия шагов вперёд и назад;
- выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперёд);
- полувыпад и закрытие вперёд;
- полувыпад и повторный выпад;
- серия шагов вперёд и выпад;
- серия шагов назад и выпад;
- серия шагов вперёд и шаг вперёд и выпад;

- серия шагов назад и шаг вперед и выпад.

Специализированные движения оружием:

- ♣ имитация укола прямо из 6-ой (4-ой) позиции, стоя на месте;
- ♣ имитация укола прямо с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка;
- ♣ вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см. в конечном положении укола;
- ♣ вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола;
- ♣ круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола;
- ♣ круговые движения клинком в верхних позициях.

Основные приемы и средства ведения боя:

- ♣ перемены позиций из 6-ой в 4-ю, из 4-ой в 6-ю;
- ♣ перемены соединений из 6-го в 4-ое, из 4-го в 6-ое;
- ♣ укол прямо стоя на месте (с полувывпадом), владея 6-м соединением;
- ♣ укол прямо стоя на месте (с полувывпадом), владея 4-м соединением;
- ♣ батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте;
- ♣ атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывпадом;
- ♣ батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте;
- ♣ атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувывпадом;
- ♣ перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте;
- ♣ атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувывпадом;
- ♣ перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте;
- ♣ атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувывпадом;
- ♣ защита 4-я из 6-го соединения без ответа;
- ♣ защита 6-ая из 4-го соединения без ответа;
- ♣ защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол;
- ♣ защита 6-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол;
- ♣ защиты 6-я и 4-я с выбором и ответом прямо;
- ♣ атака – финт уколom прямо из 6-ой позиции и перевод в наружный сектор с полувывпадом (шагом вперед и полувывпадом);
- ♣ атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувывпадом (шагом вперед и полувывпадом).

Фехтование на шпагах:

Атака (шагом, выпадом, шагом + выпадом):

- ♣ укол прямо в туловище из 6-го (4-го) нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола;
- ♣ перевод во внутренний (наружный) сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
- ♣ атака уколom прямо в туловище с выпадом из 6-го (4-го) нейтрального соединения;
- ♣ уколom прямо в руку сверху из верхних позиций;
- ♣ переводом из 4 (6) соединения уколom в руку сверху с оппозицией;
- ♣ батман прямой (круговой) в верхнее соединение и укол прямо (переводом) (выполняется на перемену позиции, перемену соединения, имитацию укола на наступающего противника). (Выполняется из верхнего соединения);

- ♣ выпадам уколom прямо (переводом) в руку сверху на отступающего после неудавшейся атаки противника (+ повторная атака уколom прямо или переводом в руку (туловище) на отступающего противника);
- ♣ на подготовку переводом (прямо) во внутренний (наружный) сектор уколom в туловище (выполняется на вход противника в верхнее соединение);
- ♣ двойным переводом из 4-го, 6-го (верхних) соединений уколom в туловище;
- ♣ удвоенным переводом во внутренний сектор из 6-го соединения (+ повторная атака переводом в туловище или уколom в нижний сектор туловища).
- ♣ уколom прямо в руку сверху из нижних позиций и соединений;
- ♣ переводом из 7 (8) соединения уколom в туловище;
- ♣ уколom прямо в бедро из 7-го, 8-го (нижних) соединений;
- ♣ двойным переводом из 4-го, 6-го (верхних) соединений уколom 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;
- ♣ батман полукруговой (круговой) в верхнее соединение и укол переводом в туловище во внутренний (наружный) сектор или в руку;
- ♣ батман в 7-е соединение и укол прямо в бедро;
- ♣ захват в 4-е (6-е) соединение и укол прямо в туловище;
- ♣ уколom прямо в руку сверху (переводом снизу) на отступающего после неудавшейся атаки противника;
- ♣ на подготовку - полукруговой батман в 4-е (6-е) соединение и укол в руку сверху (или прямо в туловище).

Защита:

- ♣ защита 4-я (6-я) с шагом назад и ответ уколom прямо в туловище;
- ♣ защита 4-я (6-я) с выбором и ответ уколom прямо в туловище;
- ♣ прямая 4-ая (6-ая) и ответ уколom прямо (с переводом) в руку сверху;
- ♣ круговая 6-я (4-я) и ответ уколom прямо (с переводом) в туловище;
- ♣ прямая (круговая) 4-я (6-я) с шагом (шагами) назад и ответ уколom прямо (с переводом) в руку сверху (или туловище);
- ♣ контрзащита прямая 4-я (6-я) и контрответ уколom прямо в туловище.
- ♣ прямая 7-я (8-я) и ответ уколom прямо (с переводом) в туловище;
- ♣ полукруговая 6-я (4-я) и ответ уколom прямо (с переводом) в руку;
- ♣ круговая 4-я (6-я) и ответ уколom прямо в руку сверху (или туловище);
- ♣ контрзащита прямая 4-я (6-я) и контрответ уколom прямо (переводом) в руку;
- ♣ контрзащита круговая 4-я (6-я) и контрответ уколom прямо (переводом) в руку.

Контратака:

- ♣ уколom в руку с переводом;
 - ♣ из нижней позиции (7-ой, 8-ой) уколom в верхний сектор с оппозицией;
 - ♣ из нижней позиции (7-ой, 8-ой) уколom переводом в верхний сектор с шагом назад (вперёд);
 - ♣ из нижней позиции (7-ой, 8-ой) уколom в руку снизу.
 - ♣ с шагом назад (вперед) уколom в руку с оппозицией;
 - ♣ с шагом назад (вперед) уколom в руку с переводом;
 - ♣ с шагом назад (вперед) уколom в руку снизу.
- Совершенствование техники и тактики простых атак:
- ♣ повторные атаки на отход противника, на задержку или отсутствие ответа;
 - ♣ контратаки (с действием на оружие) на атаки с обманом;
 - ♣ защиты прямые, полукруговые, круговые;

- ♣ ответные атаки уколom прямо, переводом;
- Специальная физическая подготовка для СОГ-3 этапа

Совершенствование техники и тактики простых атак:

- Атаки уколom переносом. Атаки броском («стрелой»).
- Повторные атаки на отход противника, на задержку или отсутствие ответа. Контратаки на сложные атаки с обманом, с действием на оружие.
- Защиты прямые, полукруговые, круговые.
- Ответные атаки уколom прямо, переводом, переносом. Ложные атаки с вызовом привычного ответа, встречной атаки, контратаки.
- Сложные действия нападения и обороны.
- Атаки с действием на оружие с батманами и захватами в 4, 6, 8 позиции.
- Атаки с контрбатманами и контрзахватами из 6, 4, 8 соединений.
- Атаки с обманом типа: обман прямо – укол переводом, обман уколom вниз – укол вверх (вниз – вверх), обман переводом – укол переводом (двойной перевод).
- Сложные защиты от изучаемых атак: 4-6, 8-6, 6-8 и др. ответные атаки уколom прямо и переводом без выпада и с выпадом.

Фехтовальные фразы с включением простых и сложных атак, защит, ответов, контрответов. Парные упражнения в совершенствовании простых и сложных действий. Учебные и вольные бои. Учебные соревнования. Практика судейства.

Совершенствование изучаемых приёмов в парных упражнениях, индивидуальных уроках, учебно-тренировочных боях. Участие в соревнованиях.

Практика судейства соревнований.

7. Методические указания

Теоретические занятия должны проводиться с учётом возраста и объёма знаний занимающихся. Для занимающихся старшего возраста вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно.

Общая физическая подготовка фехтовальщика осуществляется в процессе тренировочных занятий, включая упражнения из других видов спорта, которые и служат также активным отдыхом от специфичных фехтовальных нагрузок.

Приёмы и действия фехтования изучаются на тренировочных занятиях в форме группового урока, в парных упражнениях, во взаимных индивидуальных уроках с партнёром, в индивидуальных уроках с тренером, в учебных, вольных и соревновательных боях.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса в фехтовании является урок, который состоит из трёх частей.

Освоение отдельного приёма проходит последовательно три фазы: ознакомление с приёмом, разучивание приёма и совершенствование техники приёма. При освоении отдельного приёма применяются последовательно методы: рассказа и показа, самостоятельного выполнения приёма занимающимися, выполнение приёма на подсобных снарядах, выполнение приёма с помощью партнёра или тренера, выполнение приёма в условиях учебного боя, соревновательного боя.

Учитывая конкретные условия проведения занятий, количество и уровень подготовленности занимающихся, тренер вправе самостоятельно регулировать объёмы использования боевой практики и упражнений по физической подготовке, продолжительность освоения определённых приёмов, действий, специализированных умений, а также проводить мероприятия, расширяющие кругозор занимающихся и преследующие воспитательную направленность.

При проведении занятий с детьми младшего и среднего школьного возраста особое внимание необходимо уделять укреплению здоровья и общему физическому развитию детей. При проведении занятий с детьми младшего возраста следует широко применять игровой метод

проведения упражнений. В занятия рекомендуется включать подвижные игры, спортивные игры по упрощённым правилам, эстафеты. При освоении фехтовальных приёмов необходимо обращать особое внимание на правильное усвоение техники, своевременное исправление ошибок.

В занятиях с юношами и девушками старшего школьного возраста следует широко использовать соревновательный метод.

В занятиях с девушками учитываются особенности женского организма, кроме того применяются необходимые меры предосторожности (защита груди от уколов и ушибов жёсткими бюстгальтерами).

8. Контрольные нормативы

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Для тестирования уровня освоения Программы по общей и специальной физической подготовке используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скорость, скоростно-силовые качества, выносливость, сила, координация, гибкость).

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используются специализированные упражнения.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься фехтованием и имеющие разрешение врача педиатра.

1. Бег на расстояние.

Проводится на беговой дорожке стадиона, с низкого старта. Две линии – стартовая и контрольная. Спортсмен начинается бег по команде «марш»

2. Челночный бег.

Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют соответственные отрезки, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. Спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

Нельзя проводить тесты на металлических дорожках.

3. Непрерывный бег в свободном темпе.

Проводится на беговой дорожке стадиона.

4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа

Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5. Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине.

Ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер.

6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Замер прыжка делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Замер делается по пяткам. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Замер делается от уровня скамьи.

Оценка уровня физических качеств и двигательных навыков при зачислении в спортивно-оздоровительные группы.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30 м с низкого старта;
- 2) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- 3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- 4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- 5) непрерывный бег в свободном темпе
- 6) бег 14 м с низкого старта
- 7) челночный бег 2х7 м;

Зачисление проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

8.1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Виды контрольных упражнений по общей физической подготовке:	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (сек.)	не более 4,7	не более 4,9
	Бег 30 м (сек.)	не более 7,0	не более 7,2
Координация	Челночный бег 2 х 7 м (сек.)	не более 7,8	не более 9,8
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	7 мин.	7 мин.
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см.)	+ 1	+ 3
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	не менее 7 раз	не менее 4 раз
Скоростно - силовые качества	*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 110	не менее 105

8.2. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	(Сек.) (кол-во раз)
- передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке (сек.)	6,6
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (сек.)	6,9
- атака уколom в мишень с выпадом (сек.)	1,6
- атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (сек.)	1,9
Укол в мишень диаметром 8 см из 6-й позиции, дистанция ближняя	Минимум 6 попаданий
Укол в мишень диаметром 8 см из 6-й позиции с выпадом	Минимум 5 попаданий
Укол в мишень диаметром 8 см из 8-й позиции с шагом вперед и выпадом	Минимум 5 попаданий
Оценка техники приема при выполнении упражнений с партнером: Атака с батманом в 4-е соединение и уколom прямо с шагом вперед и выпадом, и.п. 6-я позиция	Кинематическая и динамическая точность движения

9. Терминология

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

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

АТАКА ОСНОВНАЯ - начинающая боевую схватку.

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

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

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

АТАКИ ОБОЮДНЫЕ - начинаемые и завершаемые обоими фехтовальщиками одновременно.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

БОЙ МАНЕВРЕННЫЙ - с постоянными глубокими перемещениями по фехтовальной дорожке.

БОЙ ПОЗИЦИОННЫЙ - с незначительными перемещениями по фехтовальной дорожке.

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

БОЙ ВЫЖИДАТЕЛЬНЫЙ - с продолжительной подготовкой боевых действий.

ВЛАДЕТЬ СОЕДИНЕНИЕМ - быть защищенным от нападений прямо.

ВЫЗОВ - действие, побуждающее противника на применение определенного действия.

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

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

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

ДВОЙНОЙ ПЕРЕВОД - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в другой сектор, с целью обойти прямую (полукруговую) защиту противника.

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

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

ДЕЙСТВИЕ ПОДГОТАВЛИВАЮЩЕЕ - без задачи нанесения или отражения укола.

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

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

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

ДЕЙСТВИЕ ПРЕДНАМЕРЕННОЕ - выполнение которого спортсмен заранее предполагал.

ДЕЙСТВИЕ ЭКСПРОМТНОЕ - выполняемое при неожиданно возникающем поводе.

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

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

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

ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ - отчетливо нанесенный в поражаемую поверхность и зафиксированный электрофиксатором.

ДИСТАНЦИЯ - расстояние между фехтовальщиками в поединке.

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

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

ДИСТАНЦИЯ ДАЛЬНЯЯ - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом, сделав предварительно шаг вперед и выпад ("стрелу").

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

КОНТРЗАЩИТА - отражение оружием ответа противника.

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

КОНТРТЕМП - нападение с целью опередить атаку противника на подготовку.

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

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

МАНЕВРИРОВАНИЕ - глубокое перемещение по полю боя.

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

НАМЕРЕНИЕ - тактическая задача боевого действия.

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

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

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

НЕДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЙ УКОЛ - нанесенный в не поражаемую поверхность фехтовальщика.

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

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

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

ОТБИВ - отражение клинка противника, приближающегося к поражаемой поверхности.

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

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

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

ОТВЕТ - нападение, выполняемое непосредственно после защиты.

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

ПЕРЕНОС - нападение, выполняемое с обведением острия клинка противника.

ПЕРЕМЕНА СОЕДИНЕНИЯ - перемещение оружия из одной линии в другую.

ПОЗИЦИЯ - положение оружия по отношению к собственной поражаемой поверхности фехтовальщика.

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

ПОЛЕ БОЯ - площадка, предназначенная для ведения поединка фехтовальщиков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

САЛЮТ - приветствие движением оружия.

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

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

СКРЕСТНЫЙ ШАГ - перемещение фехтовальщика со скрещиванием ног.

СОЕДИНЕНИЕ - соприкосновение клинков.

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

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

"СТРЕЛА" (БРОСОК ИЛИ "ФЛЕШ") - прием нападения, выполняемый бегом или прыжком из боевой стойки и приземлением на выставляемую сзади стоящую ногу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ФЕХТОВАЛЬНЫЙ ТЕМП - продолжительность выполнения одного простого действия.

ФИНТ - угрожающее движение оружием, вызывающее у противника реагирование защитой.

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

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

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

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

"ЧУВСТВО ОРУЖИЯ" - специализированное свойство фехтовальщика, основанное на быстроте и точности тактильных восприятий.

ШАГ - перемещение фехтовальщика по полю боя, исключаящую безопорную фазу и скрещивание ног.

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

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

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

10. Литература

1. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. - М.: Физкультура и спорт, 1987 – 144 с.
2. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996 – 80 с.
3. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. – М.: Советский спорт, 2005 – 872 с.

4. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Бычков Ю.М. Фехтование: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М. – 1998 –181 с.
5. Бычков Ю.М., Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 144 с.
6. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе: методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005 – 128 с. (Игровые методы обучения).
7. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
8. 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.
9. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.
10. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.