

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

ПРИНЯТА:

Педагогическом совете

МБУДО «СШОР «Фаворит»

Протокол № 6 от 28.12.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУДО «СШОР «Фаворит»

А.С. Лилейко

Приказ № 03-274 от 28.12.2024 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по фехтованию для групп начальной подготовки 1 года обучения**

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта фехтование,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ
приказ от 31 октября 2022 г. N 877 (зарегистрировано
в Минюсте России 05.12.2022 г. N 71353)

2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Цель программы.....	4
1.2. Задачи программы	5
2. Нормативная часть программы	6
2.1. Основные формы осуществления спортивной подготовки.....	6
2.2. Требования по физической, технической и спортивной подготовке.....	6
2.3. Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	6
3. Организация учебно – тренировочных занятий для групп начальной подготовки	
1 г. обучения	8
3.1. Годовой план занятий	8
3.2. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	9
4. Психологическая подготовка	9
4.1. Содержание и направленность психологической подготовки.....	9
5. Теоретическая подготовка.....	10
5.1. Содержание и направленность теоретической подготовки	10
5.2. Краткое содержание типовых теоретических занятий	10
6. Физическая подготовка.....	13
6.1. Единство общей и специальной физической подготовки.....	13
6.2. Средства и методы общей и специальной физической подготовки для групп начальной подготовки 1 г. обучения.....	14
6.2.1. Общеразвивающие упражнения.....	14
6.2.2. Специально – подготовительные упражнения.....	17
6.2.3. Специальные подводящие упражнения (одиночные и парные)	22
6.2.4. Вспомогательные виды спорта.....	23
6.3. Комплекс утренних физических упражнений.....	23
6.3.1. Примерный комплекс утренних физических упражнений для групп начальной подготовки 1 – го года обучения.....	24
7. Техничко-тактическая подготовка.....	25
7.1. Содержание и направленность технико-тактической подготовки	25
7.2. Тактические знания.....	26
7.3. Тактические качества.....	27
7.4. Изучение и совершенствование технико – тактических навыков для групп начальной подготовки 1 г. обучения.....	27
7.5. Обучение тактическим компонентам применения действий в отдельных схватках и компонентам ведения боя.....	30
8. Воспитательная работа.....	32
8.1. Содержание и направленность воспитательной работы.....	32
8.2. Задачи воспитательной работы.....	33
8.3. Примерный план воспитательной работы для групп начальной подготовки 1 г. обучения.....	33
8.4. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	33
9. Методические рекомендации.....	33
9.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	34

10. Контрольные нормативы	35
10.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки для групп начальной подготовки 1 г. обучения.....	35
10.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовки	36
10.3. Контрольные нормативы по специальной физической подготовки	36
11. Терминология	36
12. Литература	41
13. Приложение.....	42

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» на шпагах для групп начальной подготовки 1 года обучения (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фехтование», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 года № 877 (далее – ФССП).

Программа рассчитана для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения.

Минимальный возраст занимающихся – 8 лет.

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

Вид спорта «фехтование» – это олимпийский вид спорта, суть которого заключается в ведении боя с использованием холодного оружия. Различают следующие виды спортивного фехтования: на рапирах, на саблях, на шпагах. Фехтовальщикам необходимо нанести укол сопернику и отражать или избегать уколов по себе. Это ациклический, сложно координационный вид спортивных единоборств, заключающий прежде всего, процесс технико-тактического совершенствования спортсмена, который начинается с юных лет и продолжается до конца его спортивной карьеры.

Цель фехтования - гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

В фехтовальном бою возможны различные сочетания двигательных элементов, направленных на решение тактических задач. Из одного двигательного акта может вытекать несколько тактических вариантов завершения, влияющих на исход схватки. Изменение двигательного или тактического компонента влияет на возможности и диапазон применения средств в каждой схватке боя. Занятия фехтованием развивают быстроту, ловкость, выносливость, силу, самообладание, способность к молниеносным решениям и действиям в сложных

1.1. Цель программы:

Основными целями реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;

- воспитательные;
- спортивные

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно- тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.2. Задачи программы:

Основными задачами при реализации программы являются:

- объединение интересов ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком;
- укреплять здоровье и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями. При этом выбор упражнений ориентируется на ускорение динамики овладения техникой и тактикой фехтования;
- осваивать основные приемы фехтования и тактические модели их применения в соревнованиях, ускоряющие повышение результатов ведения боев;
- позитивно воздействовать на формирование личностных качеств занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики. Достижение этих целей требует от тренеров конкретизации их усилий на отдельных этапах тренировки за счет применения четко ориентированных средств и установок, находящихся между собой в определенной зависимости и соподчинении.

Содержание данной программы характеризуется, прежде всего последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактически умений и специальной информации по этапам тренировки.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

2. Нормативная часть программы

В группы начальной подготовки 1 г. обучения зачисляются дети с 8-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 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 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 для групп начальной подготовки 1 г. обучения 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 – 10 лет.

2.1. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

2.2. Требования по физической, технической и спортивной подготовке (приложение, табл. 1)

2.3. Ожидаемые результаты и способы их проверки:

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

5. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов

3. Организация спортивно-оздоровительных занятий

3.1. Годовой план занятий

Содержание занятий	Кол -во часо	Распределение по месяцам											
		сен	окт	нбр	дек	январь	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 (ТПП)	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 (приложение, табл 2, табл. 3).

4. Психологическая подготовка

4.1. Содержание и направленность психологической подготовки

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

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

Особое место в психологической подготовке занимает методология борьбы с психологическими барьерами, возникающими у фехтовальщиков по разным причинам. Это и неуверенность в полноценной оснащенности средствами единоборства, боязнь поединков с очень быстрыми, высокорослыми противниками, левшами и др.

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

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

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

Основными критериями в оценках психологической подготовленности фехтовальщиков являются:

- показатели специализированности проявлений свойств внимания (мышления, памяти), дистанционных и моментных предвосхищений, зрительных и тактильных реакций;
- показатели проявлений тормозных процессов в оборонительной модели ведения боя, наблюдаемые в своевременных (преждевременных, неадекватных) реагированиях на финты, сближения, ложные действия противника клинком;
- результаты применения в условиях соревнований освоенных в тренировках действий и тактических компонентов их подготовки;
- координирование преднамеренных и экспромтных действий в комбинациях с вероятностным составом и последовательностью действий в схватках;
- показатели переключений от преднамеренных действий к неожиданным действиям в схватках;

- специализированность личностных качеств;
- эффекты от применения способов саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний;
- соотношение между уровнем квалификации, технико-тактической подготовленностью и притязаниями спортсмена.

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 реакций;

- 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. Физическая подготовка

6.1. Единство общей и специальной физической подготовки

Физическая подготовка — одна из важнейших сторон спортивной тренировки фехтовальщика.

Общая физическая подготовка фехтовальщика направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, совершенствование важнейших физических и волевых качеств спортсмена, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создаёт базу и лучшие условия для специализации в избранном виде фехтования.

Специальная физическая подготовка фехтовальщика носит специализированный характер и направлена на развитие специфических для бойца качеств, навыков и способностей, необходимых для успешного овладения техникой практикой фехтовального спорта.

С другой стороны, специальная физическая подготовка также решает задачи содействия всестороннему физическому развитию, оздоровлению обучаемых и их высокой функциональной подготовке.

Физическая подготовка фехтовальщика, проводимая в единстве с техническим и тактическим совершенствованием, способствует необходимой перестройке всех систем и физиологических функций организма спортсмена и обеспечивает его гармоническое развитие.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально-подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта, упражнения комплекса ГТО и основные упражнения из приемов и действий фехтования. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых фехтовальщику качеств, умения и навыков.

Определяя содержание физической подготовки фехтовальщика, следует широко использовать положительное воздействие разнообразных физических упражнений, содействующих развитию специальных качеств и прикладных навыков, а также способствующих улучшению восстановительных процессов. Вместе с этим следует помнить и о возможном отрицательном воздействии некоторых упражнений. Так, например, упражнения, связанные с длительными однообразными и медленными силовыми напряжениями в виде неоднократного жима штанги или гантельной гимнастики, служащие для накачивания красивой формы мышц, отрицательно действуют на развитие специальных качеств фехтовальщика. Но рывок и толчок штанги в определенной дозировке могут быть полезными упражнениями и для фехтовальщиков. Поэтому в спортивной тренировке фехтовальщиков следует избегать упражнений, которые отрицательно влияют на развитие специальных качеств и мешают переносить двигательные навыки.

При подборе средств физической подготовки спортсменов необходимо учитывать следующие основные особенности фехтования:

- 1) комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях боя;
- 2) ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;
- 3) «взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;
- 4) богатую тактику обманывания противника быстрыми и точными движениями оружия, тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;
- 5) повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;
- 6) регламентированное правилами время боя и количество уколов для победы.

Необходимо включить в средства физической подготовки фехтовальщика упражнения, близкие к его спортивной деятельности по характеру их нервно-мышечных усилий и воздействию на организм. Широко использовать упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления разнообразных качеств: быстроты, ловкости, точности и скоростно-силовой выносливости и др. В физической подготовке фехтовальщика следует установить правильное сочетание и выгодное чередование упражнений, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом. Для детей групп начальной подготовки 1 г. обучения очень важно правильно распределить объем средств тренировки по периодам и установить оптимальную интенсивность их выполнения.

Примерное процентное соотношение общей физической, специальной, технической и тактической подготовки в % (приложение, табл. 4)

Для овладения спортивным мастерством, достижения высоких спортивных результатов и всестороннего гармоничного развития необходимо постоянное, на протяжении всей спортивной жизни, разностороннее физическое совершенствование. Чем выше спортивная квалификация, тем большее количество разнообразных средств общей и специальной физической подготовки должен применять спортсмен, чтобы достигнуть более высокого уровня технической и тактической подготовленности, а также чтобы сохранить высокую спортивную работоспособность и достигнуть, высоких спортивных результатов.

6.2. Средства и методы общей и специальной физической подготовки для групп начальной подготовки 1 г. обучения

Используя разнообразные физические упражнения для физической подготовки фехтовальщика, следует всегда помнить, что развитие специального качества всегда лучше сочетать с одновременным повышением уровня развития всех физических и волевых качеств. Поэтому наряду со специально-подготовительными упражнениями для высокой и разносторонней функциональной подготовки спортсмена необходимо широко использовать общеразвивающие упражнения и вспомогательные виды спорта. При этом нужно учитывать, что одни и те же упражнения могут быть как общеразвивающими, так и специально-подготовительными. В зависимости от характера выполнения упражнений и решаемых задач одними и теми же упражнениями можно развивать различные общие и специальные качества.

Для успешного выполнения упражнений и более эффективного их общего и специального воздействия нужно чтобы занимающиеся осмысленно выполняли упражнения, понимали их назначение, умело использовали нужный темп, ритм, амплитуду движения и интенсивность.

Для общей и специальной физической подготовки фехтовальщика рекомендуется использовать разнообразные физические упражнения. Их система и взаимосвязь раскрыты в приложении (схеме № 1).

6.2.1. Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения, различного вида передвижения и задания на действия.

Эти упражнения применяются для воспитания организованности, дисциплины, быстроты ориентировки и четкости выполнения одиночных и групповых действий, правильной осанки, а также для общего разогревания, подъема эмоционального состояния и совершенствования навыков.

Строевые упражнения:

- построения и перестроения по строевому уставу и принятые в гимнастике, в одну, две, четыре шеренги; в колонну по одному, по два, по четыре; в круг в шахматном порядке и т. д.;
- сочетание шагов и поворотов — шаг вперед, поворот налево; шаг влево, поворот направо и кругом; два шага вперед, поворот налево и т. д.;
- повороты на месте и в движении;
- передвижения походным, строевым шагом с изменением темпа и длины шага.

Выполнение различных заданий:

- построения и перестроения в шеренгу или колонну в отрезки времени, определенные тренером. Например, разойтись по залу спокойным шагом, бегом, в приседе, подскоками, чтобы оказаться на расстоянии шага один от другого и затем быстро построиться в шеренгу или колонну в определенном месте за 8, 6, 4 сек.;
- выполнение заданий и действий по внезапным сигналам тренера на быстроту, с включением элемента неожиданности. Например, «Бегом — разойдись!», «Сядь!», «Встань!», «Ложись!», «За 5 сек. построиться в две шеренги лицом один к другому — становись!» и т. д.

Чередование различного вида ходьбы, бега и прыжков:

- ходьба пригнувшись, в приседе, широким шагом, выпадами, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы; ходьба с паузами; ходьба с акцентом — «притоptyвание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет; ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например, на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т.п.;
- спортивная ходьба с изменением темпа—с ускорением и замедлением, с изменением направления движения;
- ходьба с ускорениями и короткими рывками по 5—10 м или броском «стрелой»;
- чередование спортивной ходьбы с бегом трусцой, (расслабленно) с внезапными бросками по 3—5 м вперед и бегом назад;
- равномерный бег с резкими поворотами, подскоками и рывками на внезапный сигнал;
- ходьба и бег на местности (в парке, лесу) с преодолением естественных препятствий;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо; тройной прыжок, прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с доставанием подвесных предметов, прыжки через козла и коня;
- различная ходьба и танцевальные шаги под музыку или под звуковые сигналы с изменением темпа и ритма, подвижные игры.

Упражнения для развития преимущественно скоростной силы и выносливости, на растягивание и расслабление.

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

Примерные упражнения без отягощения:

- сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу (рис. 1, а, б, в). Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание;
- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах (рис. 1, г). Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе — носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них;

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом (рис. 1, д, е). Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;

- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

Примерные упражнения с отягощением.

- Различные приседания с набивным мячом, штангой (рис. 1, ж), с пружинящими движениями и с акцентом на вставание. Накручивание веревки с грузом на палку (рис. 1, з), упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья;

- различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны (рис. 1, и), с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада.

Одиночные упражнения с набивным мячом

- подбросить мяч вверх, хлопнуть руками перед грудью или сзади и поймать мяч (рис. 2, а);

- толкнуть набивной мяч вверх одной рукой и поймать сбоку (рис. 2, б);

- поднять мяч вверх, быстро опустить его в сторону и наклонить туловище (рис. 2, в);

- поднять мяч вверх, прогнуться, затем присесть. Выполнить с разной скоростью (рис. 2, г);

- ударить носком ноги о мяч, который держат на вытянутых руках перед грудью (рис. 2, д);

- бросить мяч одной рукой под поднятую ногу вперед и поймать его другой рукой (рис. 2, е);

- вращать туловище с мячом в руках (рис. 2, ж);

- вращать мяч вокруг талии (рис. 2, з);

- выпад с мячом в сторону, поворот и наклон туловища вперед (рис. 2, и);

- выпад с мячом в одной руке, бросить и поймать его на выпаде в другую сторону (рис. 2, к);

- бросить мяч под ноги, вверх, через голову и поймать его (рис. 2, л);

- обкатать мячом ноги и туловище (рис. 2, м, н);

- подбросить мяч вверх, поймать его и присесть (рис. 2, о).

Парные упражнения с набивным мячом.

- Бросить мяч партнеру от груди стоя и сидя ритмично и с изменением темпа, ритма и силы броска (рис. 3, а);

- бросить мяч партнеру через голову и под ноги (рис. 3, б), сбоку (рис. 3, в), из-за спины через голову (рис. 3, г);

бросить мяч от груди, поймать его и присесть (рис. 3, д);

- одновременно встречно бросать друг другу мячи на разной высоте от груди и ловить их (рис. 3, е);

- одновременно встречно бросать друг другу мячи с выпадом (рис. 3, ж).

Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата.

- Волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; отведение рук назад с прогибанием грудного отдела (рис. 4, а);

- отталкивание пальцами рук из упора о стену; пружинящие движения соединенными пальцами (рис. 4, б);

- плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча (рис. 4, в);

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища (рис. 4 г);

- покачивания и пружинящие движения на выпаде (рис. 4, д); то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны;

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием (рис. 4, е);
- разведение рук в стороны и скрещивание их сведением перед грудью (рис. 4, ж);
- круговые движения руками с последующим наклоном туловища к правой (левой) ноге (рис. 4, з);
- захватить ногу за голень сзади и подтягивать стопу к ягодице (рис. 4, и);
- в низком приседе, оказывая сопротивление, раздвигать локтями колени (рис. 4, к);
- в приседе с широко расставленными ногами переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, не сдвигая ног (рис. 4, л).
- сидя на скамейке, опереться пяткой одной ноги о пальцы другой, оказывая сопротивление, растягивать мышцы подошвенной поверхности стопы, затем сделать вращательные движения стопами (рис. 4, м).

Упражнения на расслабление. Эти упражнения широко применяются во всех частях урока. На занятиях им следует уделять внимание в общей и специальной подготовке. Упражнения на расслабление применяются также непосредственно после силовых упражнений и интенсивной специальной работы с оружием. Фехтовальщику они необходимы для развития умений выгодно чередовать напряжения и расслабления мышц при управлении оружием, а также в предельно быстрых контрастных переходах от статики к динамике действий и для восстановления работоспособности.

- Стоя или при ходьбе встряхивать свободно опущенные руки, поднятые вверх; стоя, расслаблять и встряхивать поочередно мышцы правой и левой ног;
- поднять прямые руки вверх и выполнить цепь расслабления — поочередно расслабить кисти рук, предплечья, плечи, туловище и встряхнуть руки, выпрямиться и повторить (рис. 5, а).
- упражнение на чередование сокращения мышц пальцев кисти: сжать их в кулак, растянуть за счет выпрямления пальцев, затем расслабить и встряхнуть (рис. 5, б, в). Выполнять одной и двумя руками непрерывно несколько раз в разной последовательности с изменением темпа;
- поочередно расслаблять и встряхивать мышцы левой руки при одновременном напряжении мышц согнутой в локтевом суставе правой руки и пальцев кисти (рис. 5, г). Упражнение выполняют самостоятельно, напрягая одну руку и расслабляя другую, а также изменяя темп по звуковому сигналу тренера. Так же расслаблять и напрягать мышцы ног.
- расслаблять и встряхивать мышцы предплечья и плеча (рис. 5, д);
- расслаблять мышцы рук и выполнять круговые движения в одну и другую сторону (рис. 5, е).
- встряхивать и разминать рукой расслабленные мышцы наружной поверхности бедра обеих ног (рис. 5, ж).
- подскоки на месте с расслаблением мышц рук, ног и туловища (рис. 5, з).
- развести руки в стороны и активно расслаблять мышцы туловища, встряхивать расслабленные руки (рис. 5, и).
- стряхивать расслабленную, руку партнера. Выполнять поочередно (рис. 5, к).

6.2.2. Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития скорости, быстроты действий и скоростной выносливости.

- Движение одними руками, как при беге, начинать плавно и постепенно увеличивать скорость до максимальной. Выполнять в короткие отрезки времени—5—10 сек. (рис. 6, а);
- предельно быстрые постукивания носками, пятками о пол и ладонями по коленям; движения прямыми руками вверх и вниз, вперед. Выполнять непрерывно в короткие отрезки времени — 5—10 сек. с максимальной частотой (рис. 6, б, в, г);
- максимально быстрые круговые движения прямыми руками перед собой с переменной движения рук — одна вверх, другая назад. Выполнять непрерывно в короткие отрезки времени — 6—10 сек. (рис. 6, д);
- подскоки на месте, ноги вместе и врозь, с поочередным движением разноименных рук

к груди, в сторону и вверх (рис. 6, е);

- руки в упоре о стену — бег одними ногами. Выполнять с постепенным ускорением, максимально быстро и с замедлением в короткие отрезки времени — 8—12 сек. (рис. 6, ж);

- в положении боевой стойки (правой, затем левой) пальцами рук передвигать гимнастическую палку вверх и вниз максимально быстро; так же передвигать палку и одновременно низко приседать в боевой стойке и вставать (рис. 6, з);

- из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять выпады разной величины и покачиваться на выпад (рис. 6, и);

- в положении боевой стойки передвигать пальцами малое или большое кольцо с одновременным приседанием (рис. 6, к);

- из низкой боевой стойки (правой, левой) выполнять выпады (рис. 6, л);

- предельно быстрый бег на месте с расслабленными руками, по сигналу тренера принять положение боевой стойки (рис. 6, м);

- в положении боевой стойки низко приседать и быстро стучать ладонями по коленям, а на сигнал тренера выполнить быстрый выпад (рис. 6, н);

- из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады маховым движением впереди стоящей ноги непрерывно по 10—12 раз; (рис. 6, о);

- в положении боевой стойки низко присесть и попеременно стучать пятками о пол. На сигнал тренера выполнить бросок «стрелой» (рис. 6, п);

- толчком обеих ног сделать выпад и тянуться рукой и туловищем вперед (рис. 6, р);

- упражнения с малой скакалкой: ритмичные прыжки с одной ноги на другую или на обеих ногах на один оборот скакалки; два прыжка на один оборот скакалки; один прыжок на два и три оборота скакалки; чередование разных прыжков. Выполнять на месте и в движении вперед, назад с постепенным изменением скорости вращения скакалки вперед и назад (рис. 6, с);

- из положения боевой стойки (правой, левой) выполнять различные выпады (малый, средний, большой и с наклоном туловища вперед) и фиксировать конечное их положение (рис. 6, т).

Упражнения для развития быстроты, ловкости, чувства времени и расстояния, выбора момента и точности действий.

Примерные парные упражнения:

- из положения боевой стойки выбрать момент и броском «стрелой» просунуть руку и кольцо, которое перебрасывают двое обучаемых (рис. 7, а);

- также броском «стрелой» запятнать мяч, который перебрасывают двое партнеров (рис. 7, б);

- из положения боксерской стойки нанести одиночный или двойной удар по перчатке, которой маневрирует партнер (рис. 7, в);

- стать спиной к партнеру и падать назад, не сгибаясь. Партнер своевременно и точно подхватывает товарища вначале под руки, а затем за шею (рис. 7, г). Партнеры должны быть примерно, одинакового веса;

- сложить ладони вместе и поставить их перед партнером, который держит одну руку, согнутую в локте, в готовности. Внезапно развести ладони на ширину плеч и соединить снова. Задача партнера — успеть опустить и поднять руку между ладонями несколько раз подряд (рис. 7, д);

- стрельба из лука в цель с дистанции 5, 8, 10, 15, 25 м стоя, с колена (рис. 7, е);

- из положения боевой стойки броском «стрелой» запятнать внезапно появившийся набивной качающийся мешок (рис. 7, ж);

- стать на расстоянии шага от партнера, находящегося в приседе. Выполнять подскоки через палку, которую партнер пронесет под ногами после двух коротких ударов ею о пол. При выполнении замечать тонкие сигналы замаха палкой и рассчитать момент ее прохода под ногами; разрешается делать обманные движения палкой (рис. 7, з);

- один партнер в боевой стойке, другой с палкой в одной руке на средней дистанции. На движение партнера с палкой впереди стоящий в боевой стойке отступает короткими шагами назад и стремится

сохранить дистанцию, а на движение назад мгновенно делает бросок «стрелой» и стремится взять палку (рис. 7, и);

- двое обучаемых вращают большую скакалку, остальные занимающиеся поочередно вбегают под скакалку и выполняют подскоки: пробежать под вращающейся скакалкой по ходу движения и навстречу; вбежать, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, подпрыгнуть, стать в боевую стойку, подпрыгнуть и выбежать; вбежать, стать в боевую стойку и выбежать броском «стрелой» и т. д., (рис. 7, к).

Примерные упражнения с кольцами:

- перебрасывать и ловить кольца (резиновые, пластмассовые, деревянные) одной, двумя руками, последовательно, одновременно, с разной дистанции, на месте и с передвижением (рис. 8, а, б, е, ж);

- подбрасывать и ловить кольца одной и двумя руками, с различной скоростью, на месте и в движении (рис. 8, в, г);

- жонглировать двумя кольцами одной рукой (рис. 8, д); подбрасывать и ловить на месте, в движении вперед и назад;

набрасывать кольца на закрепленную шпагу (рис. 8, з).

Упражнения для развития быстроты, точности и умения чередовать различный темп и ритм движений, напряжение и расслабление мышц пальцев кисти и рук.

Одиночные упражнения с палкой:

- перехваты палки одной рукой (рис. 9, а);

- взять палку одной рукой за конец, подбросить вертикально вверх и поймать за другой конец, опустить вниз и снова повторить (рис. 9, б). Выполнять непрерывно и ритмично 10—20 раз правой, а затем левой рукой;

- палка вертикально перед грудью в одной руке. Перебрасывать палку из одной руки в другую, поочередно расслабляя руки (рис. 9, в);

- в боевой стойке передвигать палку пальцами руки вперед и назад. Выполнять на месте и с движением вперед и назад (рис. 9, г);

- стать в боевую стойку и выполнять непрерывно круговые и переносные, движения палкой в течение минуты, затем, стоя на выпаде, с передвижением вперед и назад (рис. 9, д).

Парные упражнения с палками:

- встать на два-три шага один от другого. Перебрасывать и ловить палки по диагонали —правой рукой правую, левой левую (рис. 9, е). Выполнять вначале на месте ритмично, а затем с изменением темпа и ритма, с максимальной скоростью и в движении. Так же перебрасывать одновременно две палки (рис. 9, е), а затем внезапно чередовать, бросая то одну, то две палки одновременно;

- партнер держит палку перед грудью вертикально прямой рукой, второй партнер наносит четыре разных удара своей палкой по концам палки партнера: первый удар снизу вверх-направо, второй удар — снизу вверх-налево, третий удар — сверху вниз-направо, четвертый удар — справа, налево — сверху вниз (рис. 9, ж).

Упражнение выполняют вначале медленно и ритмично, постепенно увеличивая скорость, а затем с максимальной скоростью непрерывно до 1 мин.

- у обоих партнеров палка перед грудью, держать хватом сверху на ширине плеч. Наносить удары концами палок правой, затем левой рукой по четыре раза (рис. 9, з). Далее один партнер ставит палку горизонтально перед грудью, а другой наносит три удара правым концом палки по центру палки партнера (рис. 9, з-1). Упражнение выполняют ритмично, делая четыре скрестных удара концами палки замедленно и три удара посередине быстро.

- упражнение в батманах: непрерывно наносить удары палкой по палке партнера, сжимая и расслабляя мышцы пальцев рук (рис. 9, и). Упражнение выполняют из 4, 6, 7, 8-й позиций, удары наносят разной силы. То же, но двумя руками (рис. 9, к).

- оба партнера в боевой стойке, палка стоит вертикально на полу, верхний конец ее накрыт ладонью (рис. 9, л). По сигналу одного из партнеров отпустить свою палку и поменяться местами, не допустив падения палки партнера. Это упражнение можно выполнять в других вариантах, например, поменяться местами броском «стрелой» и не дать упасть палке, отпустить палку и на выпаде поймать палку партнера (рис. 9, л-1) и др.

- оба партнера в боевой стойке, один держит палку вертикально за верхний конец перед грудью, другой с выпрямленной рукой находится в готовности (рис. 9, м), первый партнер внезапно отпускает палку, а второй должен поймать ее на лету (рис. 9, м-1). То же, но передвигаться шагами вперед и назад на ближней или средней дистанции.

- один партнер держит палку перед грудью хватом сверху за середину в горизонтальном положении, а другой наносит удары концом палки справа или слева от руки партнера (рис. 9, н). Упражнение вначале выполняют медленно, а затем с максимальной быстротой в следующих вариантах: одиночные удары справа и слева от руки; один удар слева, два справа; два справа, один слева; три справа, один слева и т. д. (рис. 9, н-1).

- так же наносить различные удары по концам палки, которую партнер держит в горизонтальном положении за середину (рис. 9, о). Удары выполняют в такой последовательности: удар нижним концом своей палки снизу и верхним сверху два раза и два удара сверху (рис. 9, о-1), то же, но удары наносить по другому концу палки. Упражнение выполняют вначале медленно, а затем постепенно увеличивая скорость непрерывно в течение 1 мин.

Упражнения с элементами единоборства применяются для развития быстроты, силы, ловкости, точности и умения наблюдать и чувствовать тонкие сигналы движений тела противодействующего партнера.

- **Запятнать ладонь противника.** Партнеры соединяют кисти рук тыльной стороной (рис. 10, 1а) и совершают поочередно по 5—10 попыток. Выполнять правой и левой рукой, подсчитывая количество нанесенных ударов (рис. 10, 1б).

- **Запятнать ладонь.** Один партнер сгибает руку в локте и держит ее поднятой вверх, другой держит руку ладонью вверх, маневрирует, выставляя руку вперед или убирая ее назад (рис. 10, 2). Задача первого — выбрать момент и запятнать ладонь товарища. После промаха партнеры меняются ролями.

- **Запятнать кисть партнера.** Один партнер кладет руки на ладони второго, который старается запятнать тыльную поверхность его кисти одной или обеих рук. Задача первого партнера — избежать удара, быстро убрав руки на себя. После промаха партнеры меняются ролями (рис. 10, 3).

- **Захватить партнера за кисть.** Партнеры соединяют кисти тыльными сторонами (рис. 10, 4а). Спортсмен, у которого рука сверху, должен схватить партнера за кисть сверху (рис. 10, 4б), задача второго — избежать этого захвата. Выполнять правой и левой рукой поочередно.

- **Поймать предмет со своей руки.** Положить легкий предмет (коробку от спичек, маленький мячик, стиральную резинку и др.) на тыльную поверхность кисти (рис. 10, 5а), резко убрать руку на себя (рис. 10, 5б) и поймать предмет хватом сверху (рис. 10, 5в). Выполнять это упражнение в разных вариантах, например, убрать руку, хлопнуть в ладони и поймать предмет или коснуться рукой груди или хлопнуть ладонью по колену и поймать предмет и т. д.

- **Взять предмет с руки партнера.** Один держит мелкий предмет на ладони, у другого рука в готовности. Второму должен успеть внезапно взять предмет до сжимания партнером пальцев в кулак (рис. 10, 6а, б).

- **Отпустить и поймать теннисный мяч.** Взять мяч правой или левой рукой хватом сверху, отпустить мяч и на лету поймать его (рис. 10, 7 а, б, в). Далее упражнение усложняют (делают с хлопком, с двумя хлопками и т. д.).

- **Запятнать носок ноги партнера.** Стать в боевую стойку, соединить пальцы рук. Внезапным движением впереди стоящей ноги запятнать носком носок ноги партнера (рис. 10, 8). Выполнять поочередно по 5—6 раз. **Накрыть большой палец партнера.** Обоим стать на левое колено, кисть правой руки с поднятым большим пальцем вверх поставить на правое колено и соединить кисти согнутыми

пальцами. Задача каждого — накрыть и удержать большой палец партнера. Можно маневрировать пальцем вправо, влево, подставлять и обманывать партнера. Проводить на счет по 3—5 раз. То же, но выполнять левой рукой, стоя на правом колене (рис. 10, 9а, б).

- Маневрируя руками, неожиданно захватить партнера двумя руками за плечо (рис. 10, 10).

- **Захватить палку ногой.** Партнеры стоят на ближней дистанции – палка на полу под приподнятым носком одного из партнеров. Задача другого — внезапным движением ноги вперед накрыть палку стопой и перекатить ее на свою сторону, а партнер с палкой должен успеть накрыть ее носком и удержать (рис. 10, 11).

- Маневрируя руками, внезапно захватить партнера правой рукой за шею сзади (рис. 10, 12).

- **Вывести партнера из равновесия.** Стоя на расстоянии одного шага друг от друга, вывести партнера из равновесия толчком ладоней. То же выполнить из положения стоя на одной ноге, поставив ноги на одну линию и из положения приседа (рис. 11, а, б, в, д). Разрешается делать обманные движения рукой.

- **Удержатъ руку на колене.** На ближней дистанции маневрировать правой рукой и стремиться снять левую руку партнера с его колена, стараясь удержать при этом свою левую руку на колене (рис. 11, г).

- **Столкнуть партнера с линии.** Оба партнера становятся на, одну линию обеими ногами, левая или правая нога впереди. Маневрируя руками, столкнуть партнера с линии раньше, а самому удержать равновесие (рис. 11, е).

- **Вытолкнуть партнера за линию или из круга.** Из положения стоя на одной ноге, руки за спину вытолкнуть партнера за линию или из круга. То же, но держать себя левой рукой за ногу (рис. 11, ж, и);

- так же вытолкнуть партнера за линию в положении приседа, руки соединены на груди (рис. 11, з).

- **Кто раньше схватит предмет.** Из положения приседа, руки за головой по сигналу тренера схватить предмет (спичечная коробочка, перчатка и т. д.), который лежит на полу (рис. 11, к).

- **Схватить партнера за обе кисти.** Соединить кисти тыльной стороной (рис. 11, л1), внезапным поворотом рук внутрь схватить партнера за запястье обеих рук (рис. 11, л2).

- **Не дать захватить предмет.** Обоим партнерам стать на левое колено. Один кладет мелкий предмет на свое правое колено и держит правую руку приподнятой над предметом (рис. 11, м). Задача второго — выхватить предмет, а первого — накрыть предмет ладонью и удержать его.

- **Захватить мяч руками.** Партнеры на ближней дистанции, один из них с набивным мячом, прижатым к груди. Партнер с мячом маневрирует шагами вперед и назад и периодически выставляет вперед правую или левую руку с мячом и моментально убирает ее на себя. Задача второго партнера — выбрать момент и захватить мяч (рис. 12, а).

- **Накрыть мяч рукой.** Оба партнера в приседе, руки на коленях, мяч находится на полу между ними. По сигналу тренера накрыть ладонью мяч (рис. 12, б).

- **Перекатить мяч ногой.** Оба партнера стоят на расстоянии шага от набивного мяча, по сигналу тренера каждый стремится носком ноги перекатить мяч на свою сторону (рис. 12, в).

- **Перекатить мяч под ноги.** Оба партнера в приседе на расстоянии шага от мяча, ноги на ширине плеч, руки на коленях. По сигналу тренера правой или левой рукой перекатить мяч под ноги на свою сторону (рис. 12, г).

- **Захватить мяч руками.** Оба партнера в левой или в правой боевой стойке на средней дистанции. По сигналу тренера захватить набивной мяч обеими руками, сделав выпад (рис. 12, д).

- **Поймать падающий мяч.** Оба партнера находятся в приседе, один держит набивной мяч на согнутых руках перед грудью, второй держит руки наготове около мяча (за головой, на коленях, на бедрах). Первый отпускает мяч, а второй должен успеть поймать падающий мяч, не дав ему коснуться пола (рис. 12, е).

- **Борьба за мяч.** Оба партнера держатся двумя руками за набивной мяч. По сигналу тренера отобрать мяч у партнера (рис. 12, ж).

- **Поймать партнера.** Один партнер в боевой стойке, руки на поясе, другой маневрирует — приближается шагами, скачками и отскакивает назад. Задача партнера, стоящего в стойке, внезапным выпадом поймать партнера за руки (рис. 12, з).

- **Накрыть носок ноги партнера.** Оба партнера находятся на ближней дистанции. Один стоит с приподнятым носком ноги, другой маневрирует ногой и периодически подсовывает носок своей ноги под ногу партнера и быстро убирает его. Задача первого — накрыть или запятнать носок ноги партнера (рис. 12, и).

- **Запятнать партнера.** Оба партнера находятся в боевой стойке на дальней дистанции. Один маневрирует шагами вперед и назад и стремится, сделав шаг вперед, перешагнуть одной ногой черту, второй, сделав выпад, запятнать любую часть тела партнер (рис. 12, к).

- **Захватить партнера за талию.** Партнеры стоят на ближней дистанции. Первый поднимает руки в стороны, второй находится в стойке готовности. По сигналу тренера первый опускает руки вниз, а второй стремится захватить партнера за талию (рис. 12, л). Так же выполнять захват за талию партнера, стоящего спиной, но с движением выпада (рис. 12, м).

Упражнения самомассажа для снятия утомления, быстрого восстановления работоспособности и свежести мышц.

Примерные упражнения:

- поглаживание и разминание мышц предплечья и плеча. Мышцы рук массируются по ходу лимфатических путей снизу- вверх, в направлении подмышечной впадины. Поглаживание и растирание мышц пальцев кисти. Разминание дельтовидной мышцы. Разминание и встряхивание двухглавой и трехглавой мышц;

- мышцы ног массировать в направлении подколенных и паховых желез. Поглаживание ступни и икроножных мышц делать двумя руками в положении лежа;

- поглаживание и разминание икроножных мышц в положении лежа с опорой йог о стену. Разминание и встряхивание мышц бедра лежа. Растирание подошвы и пятки;

- разминание мышц передней части бедра. Вращение ступнями в обе стороны; Растирание пяткой мышц подошвы. Напряженное сгибание и разгибание стопы. Растягивание мышц подошвы нажатием пятки одной ноги на пальцы другой;

- встряхивание и разминание расслабленных мышц наружной поверхности бедра в положении стоя;

- мышцы спины массируются в направлении позвоночника к подмышечным впадинам. Поглаживание и растирание поясничной области;

- растирание и поколачивание ягодичных мышц;

- встряхивание и расслабление мышц рук и ног при подскоках на одной ноге.

6.2.3. Специальные подводящие упражнения (одиночные и парные)

В подготовительной части урока для лучшего овладения техникой приемов фехтования и развития специальных качеств применяются специальные подводящие упражнения:

- разнообразные передвижения вперед и назад в боевой стойке, чередующиеся с равномерным бегом. Например, 200 м бег и 1 мин. передвижений, 300 м бег и 2 мин. передвижений и т. д;

- быстрый бег 30 - 50 м, 1 мин. бег трусцой и 1 мин. передвижений в сочетании с выпадами. Повторить 2 - 3 раза;

- пребывание в статическом положении боевой стойки до 1 мин.: высокой, средней и низкой. Пребывание в низкой боевой стойке с подачей тяжести тела больше вперед, назад;

- чередование пребывания в статическом положении боевой стойки до 1 мин. с динамичными передвижениями и выпадами до 2 мин. Повторить 2 - 3 раза;

- динамичные передвижения в боевой стойке вперед и назад, чередуемые с выпрямлением, мгновенным расслаблением и встряхиванием ног. Выполнять непрерывно до 3 мин., затем 30 сек. отдых и повторить еще 2 - 3 раза. Выполнять непрерывно - 1 - 3 мин. в правой и левой стойке;

- передвижения с партнером в боевой стойке. Стать в боевую стойку на ближней дистанции, соединить кисти тыльной стороной. Передвигаться вперед и назад, сохраняя дистанцию; стремиться не разорвать соединения рук. Инициатива то у одного, то у другого партнера;

- передвижения в боевой стойке вперед и назад, соединив ладони. На нажим ладони партнера сделать быстрый выпад, на легкий хлопок о ладонь - скачок назад и т. п.;
- разнообразные парные упражнения с оружием в толчках разной силы, в кругах, перемене соединений и т. д.;
- разнообразные уколы в мишень, чучело;
- выполнение уколов по подвижному чучелу, которым управляет тренер (партнер), по внезапно появляющимся двигающимся и падающим мишеням;
- выполнение приемов в левой боевой стойке;
- выполнение приемов и действий с партнером в узком проходе, коридоре ограничивающем амплитуду атакующих и защитных действий, с задачей фехтовать, но не касаться стенок;
- выполнение передвижений и выпадов на наклонной дорожке;
- выполнение разнообразных передвижений в боевой стойке по звуковым сигналам, диктующим темп и ритм (металлический треугольник или пластинка для звуковых сигналов, метроном, озвученная лента магнитофона и т. д.);
- выполнение передвижений, перемены позиций, выпадов, уколов в мишень и т. п. под музыкальное сопровождение. Выполнять хорошо изученные приемы до 2 мин., затем пауза до 1 мин. Всего в одно занятие от 10 до 20 мин.

6.2.4. Вспомогательные виды спорта

Чтобы успешно развивать общую и специальную физическую подготовку, необходимо систематически заниматься вспомогательными видами спорта, которые содействуют развитию общих и специальных качеств и быстрейшему росту спортивного мастерства.

Для развития быстроты ориентировки, подвижности, ловкости и выносливости при работе с переменной интенсивностью рекомендуются спортивные игры: баскетбол, футбол, теннис на укороченном поле и в ограниченное время под обязательным контролем тренера.

Для развития ловкости, скоростной силы и выносливости рекомендуются: легкая атлетика, прыжки, метание диска, толкание ядра, бег (кросс) в весенний и осенний периоды, смешанное передвижение на местности (чередование ускоренной ходьбы, бега и преодоления препятствий). Все эти упражнения полезны в умеренных дозах во все периоды года.

Прогулочная ходьба на лыжах, катание на коньках.

Элементы бокса: передвижения, обозначение ударов, защит; приемы на боксерских снарядах - удары по пневматической груше, серии ударов по боксерским лапам.

Нормированное (умеренное) плавание полезно во все периоды года в бассейне и летом в естественных условиях. Для фехтовальщиков плавание применяется в гигиенических целях, для закаливания, укрепления нервной системы и переключения на другой характер деятельности. В подготовительном периоде тренировки можно заниматься всеми вспомогательными видами спорта. В соревновательном периоде общую физическую подготовку лучше проводить на материале хорошо освоенных упражнений. Рекомендуются спортивные и подвижные игры, купание и плавание, различные прогулки, стрельба из лука в лесу или в парке и т. п.

Средства общей физической подготовки в переходный период должны занимать значительное место в повышении общего физического развития и активного отдыха. Рекомендуются занятия легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием, туристские походы, подготовка и сдача норм комплекса ГТО, охота, рыбная ловля и т. п.

6.3. Комплекс утренних физических упражнений

В режиме дня фехтовальщика утренние упражнения для зарядки и развития физических качеств являются необходимым средством укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Изложенные комплексы упражнений являются примерными и рассчитаны на спортсмена среднего физического развития. Комплекс рекомендуется выполнять целиком или частично. Количество

повторений и интенсивность упражнений можно увеличивать или уменьшать в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена.

При подборе и выполнении комплексов утренних физических упражнений не следует бояться количества разнообразных движений. Упражнения нужно выполнять с должной интенсивностью, без значительных пауз между ними. В этот комплекс входят:

- упражнения общеразвивающего характера, воздействующие на все мышечные группы и системы организма (7 - 8 мин.);
- специально-подготовительные упражнения для развития важнейших физических качеств и отстающих в развитии мышц (5 - 6 мин.);
- специальные упражнения в приемах фехтования без оружия и с оружием, упражнения для совершенствования техники основных положений и движений и развития точности укола (удара) (6 - 8 мин.);
- водные процедуры (2 - 3 мин.). Всего по времени 20 - 25 мин.

После утренних физических упражнений и завтрака, когда спортсмен идет на учебу рекомендуется 15 - 20 мин. отводить прогулочной ходьбе. Необходимо в комплексы этих упражнений периодически вносить изменения и дополнения в связи с периодами тренировки и решаемыми задачами.

6.3.1. Примерный комплекс утренних физических упражнений для групп начальной подготовки 1 – го года обучения:

1. Согнутые руки в локтях прижать к туловищу и сделать 2 - 3 рывка руками назад, затем поставить руки перед грудью и сделать еще 2 - 3 рывка руками назад (рис. 13, а).
2. Развести руки в стороны и потянуться, затем, скрещивая руки на груди и делая выдох, растягивать легкими рывками мышцы спины (рис. 13, б).
3. Согнутыми руками в локтях выполнять круговые движения наружу и внутрь (рис. 13, в). Упражнения выполнять в чередовании между собой непрерывно в течение 2 - 3 мин.
4. Плавно поднять руки вперед, приподнять и опустить кисти рук напряженно, затем отвести руки назад и прогнуться (рис. 13, г); нагибаясь вперед, коснуться обеими руками носка правой, затем левой ноги (рис. 13, д). Упражнения выполнять в сочетании и непрерывно 10 - 15 раз.
5. Круговые движения руками с различной амплитудой (рис. 13, е). Выполнять плавно, а затем быстро до 1 мин.
6. Круговые движения туловищем с приседанием (рис. 13, ж). Выполнять 8 - 10 раз в одну и другую сторону.
7. Захватить правой рукой голеностопный сустав правой ноги и подтягивать стопу к ягодице (рис. 13, з).
8. В приседе с широко расставленными ногами переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, не сдвигая ног с места и не выпрямляя их (рис. 13, и). Выполнять плавно и мягко.
9. Маховые движения ногой вперед, назад (рис. 13, к). Выполнять поочередно правой и левой ногой.
10. Разнообразные приседания с акцентом на выпрямление ног (рис. 13, л). Выполнять 15 - 20 раз из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, на носках и т. д.).
11. Сгибание и выпрямление рук в упоре (рис. 13, м). Выполнять 10 - 20 раз с акцентом на выпрямление.
12. Подскоки на одной ноге с расслаблением рук и другой ноги (рис. 13, н)
13. В каждую руку взять по небольшому мячу и одновременно или поочередно сжимать и разжимать их пальцами (рис. 14, а).
14. Пружинящие движения соединенными пальцами (рис. 14, б).
15. В низком приседе раздвигать локтями колени (рис. 14, в); вставая, предельно быстро стучать ладонями по коленям, затем носками ног о пол 10 сек. (рис. 14, г).
16. Упражнения с палкой: перехватывать палку перед собой, расслабляя одну из рук (рис. 14, д) передвигать палку пальцами вперед и назад, приседая в боевой стойке (рис. 14, е); выполнять круговые движения палкой, стоя в боевой стойке (рис. 14, ж); подбросить палку и поймать ее за верхний конец, отпустить и поймать за другой конец (рис. 14, з). Выполнять непрерывно 2—3 мин., после чего расслабить и встряхнуть мышцы рук.

17. Выполнение движений приемов фехтования - передвигаться в боевой стойке шагами вперед, назад и делать малые, средние и большие выпады 2 - 3 мин. (рис. 14, и); в низком приседе боевой стойки стучать пятками максимально быстро 20 - 30 сек. (рис. 14, к), а затем сделать выпады маховым движением впереди стоящей ноги 10 - 15 раз, не ставя маховую ногу на пол (рис. 14, л). Выполнять уколы по мишени 2 - 3 мин.

18. Поставить палку на плечи (рис. 14, м), походить, расслабить и встряхнуть ноги, сохраняя правильную осанку.

19. Расслабить и встряхнуть мышцы рук (рис. 14, н).

20. Стать к стене и принять правильную осанку, отойти и стремиться сохранить ее постоянно (рис. 14, о). Принять душ или сделать обтирание.

7. Техничко-тактическая подготовка

7.1. 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.

Многочисленные 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 годичного 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.

7.2. Tактические знания

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

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

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

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

Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

- прямой защиты и ответа;
- атаки переводом
- атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;
- атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом в открываемый сектор.

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

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

противника, а выполнение защиты оружием для нанесения ответа наиболее эффективно с одновременным отступлением.

Среди тактических советов подчеркивается доступность атак с выпадом в случаях возникновения короткой дистанции, а с дальней дистанции - атак с шагом вперед и выпадом или даже с серией шагов вперед и выпадом. Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. В частности, если действия противника в бою повторяются, то более верными тактическими решениями являются:

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

Обязательной для занимающихся является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны по отношению к противнику:

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

7.3. Тактические качества

Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки 1 г. обучения начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием.

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

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

Тренеры должны учитывать формирующиеся взаимоотношения детей, 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 и поочередно поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и тем самым приобретают уверенность в себе.

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

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

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

7.4. Изучение и совершенствование технико – тактических навыков для групп начальной подготовки 1 г. обучения:

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 вперёд и выпад.

Специализированные движения оружием:

- ♣ имитация укола прямо из 6-ой (4-ой) позиции, стоя на месте;
- ♣ имитация укола прямо с полувыпадом, фиксируя конечное положение клинка;
- ♣ вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см. в конечном положении укола;
- ♣ 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 полувыпадом), владея 6-м соединением;
- ♣ укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 4-м соединением;
- ♣ батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте;
- ♣ атака – батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом;
- ♣ батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте;
- ♣ атака – батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом;
- ♣ перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте;
- ♣ атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувыпадом;
- ♣ перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте;
- ♣ атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полувыпадом;
- ♣ 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 полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом);

♣ атака – батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувыпадом (шагом вперед и полувыпадом).

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);

♣ выпадом 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 контротчет 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, контротчетов. 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.

7.5. Обучение тактическим компонентам применения действий в отдельных схватках и 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 отделить. 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.

8. Воспитательная работа

8.1. Содержание и направленность воспитательной работы

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

Моральными опорами для российского спортсмена, которые позволяют побеждать в труднейших ситуациях соревнований, где успех часто кажется невозможным, являются сознание ответственности перед

командой, клубом, стремление прославить свою Родину. В основе усилий спортсменов и тренеров, направленных на достижение высоких результатов, лежат их моральные качества, воспитанные семьей, школой, армией и институтом.

8.2. Задачи воспитательной работы:

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

8.3. Примерный план воспитательной работы для групп начальной подготовки 1 г. обучения

Примерный план воспитательной работы представлен в приложении (табл. 5).

8.4. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение табл. № 6).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера - преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно - тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

9. Методические рекомендации

Теоретические занятия должны проводится с учётом возраста и объёма знаний занимающихся.

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

9.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Подготовка и проведение тренировочных занятий и соревнований по фехтованию осуществляется при обязательном соблюдении необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья занимающихся, которые определены в инструкции по безопасности.

Учет ознакомления (информирования) спортсменов с соблюдением условий безопасности на тренировочных занятиях по фехтованию ведется в журнале учета работы учебной группы.

Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении УТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест для проведения тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация в перемещениях спортсменов в процессе выполнения заданий.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по фехтованию.
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс должен проводиться при условии соблюдения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования к безопасности перед началом тренировочных занятий:

- надеть специальную спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки, жесткие бюстгальтеры – для женщин, бандаж – для мужчин);
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии;
- тренеру необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников и оружия и др.);
- занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

3. Требования к безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения без контроля тренера.
- во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить выполнение упражнений;
- спортсмен обязан держать оружие наконечником вниз;
- начинать и вести бой разрешается только с разрешения тренера;
- по сигналу тренера прекратить выполнение тренировочного задания.

Запрещается во время выполнения заданий тренера:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- манипулировать оружием и вести бой с партнером без маски;
- наносить грубые удары.

4. Требования к безопасности в аварийных ситуациях:

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающимся, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования к безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в отведенное место;
- вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

10. Контрольные нормативы

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.

10.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки для групп начальной подготовки 1 г. обучения

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 и 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.

10.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

(приложение, табл. 7)

10.3. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

(приложение, табл. 8)

11. 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 однотемповым движением оружия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

БОЙ МАНЕВРЕННЫЙ - с постоянными глубокими перемещениями по фехтовальной дорожке.

БОЙ ПОЗИЦИОННЫЙ - с незначительными перемещениями по фехтовальной дорожке.

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

БОЙ ВЫЖИДАТЕЛЬНЫЙ - с продолжительной подготовкой боевых действий.

ВЛАДЕТЬ СОЕДИНЕНИЕМ - быть защищенным от нападений прямо.

ВЫЗОВ - действие, побуждающее противника на применение определенного действия.

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

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

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

ДВОЙНОЙ ПЕРЕВОД - атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола 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 снаружи (вверх и вниз) от клинка фехтовальщика.

ЛОЖНЫЕ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ - выполняемые с меньшей длиной, чем это необходимо при нанесении укола противнику, с большей глубиной - при отражении его 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 выдвиганием 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, исключаящее безопорную фазу и скрещивание ног.

ШАГ (СКАЧОК) И ВЪПАД - 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.

12. Литература

1. Фехтование: Под общей редакцией доцента, заслуженного мастера спорта СССР К.Т. Булочко, 2012 – 75 с.
2. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. - М.: Физкультура и спорт, 1987 – 144 с.
3. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М: Советский спорт, 1996 – 80 с.
4. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. – М.: Советский спорт, 2005 – 872 с.
5. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Бычков Ю.М. Фехтование: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М. – 1998 –181 с.
6. 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.
7. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе: методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005 – 128 с. (Игровые методы обучения).
8. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
9. 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.
10. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М.: Академический Проект, 2011. – 111 с.
11. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.

Приложение

Требования по физической, технической и спортивной подготовке

Табл. 1

Этап спортивной подготовки	Требования по физической, технической и спортивной подготовке в конце учебного года
Начальная подготовка 1 г. об.	Выполнение контрольно- переводных нормативов ОФП и СФП (выполнение обязательной технической программы). На конец обучения 3 юношеский спортивный разряд .

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Табл. 2

№ 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

Табл. 3

№ 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

Примерное процентное соотношение общей физической, специальной, технической и тактической подготовки (в %)

Табл.4

Группы фехтовальщиков	Периоды тренировки								
	подготовительный			соревновательный			переходный		
	ОФП	СФП	ТПП	ОФП	СФП	ТПП	ОФП	СФП	ТПП
Дети 8 лет	70	15	15	50	20	30	80	10	10

Примечание: ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ТПП – техническая и тактическая подготовка.



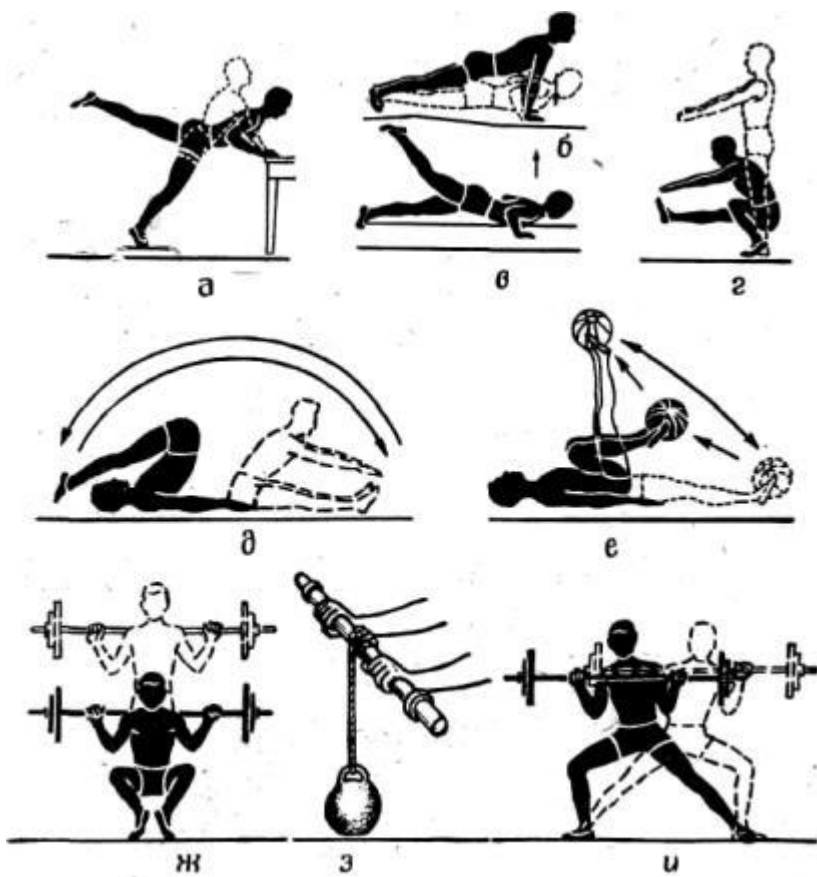


Рис. 28. Упражнения для развития силы мышц рук, ног и туловища.

Рисунок 1

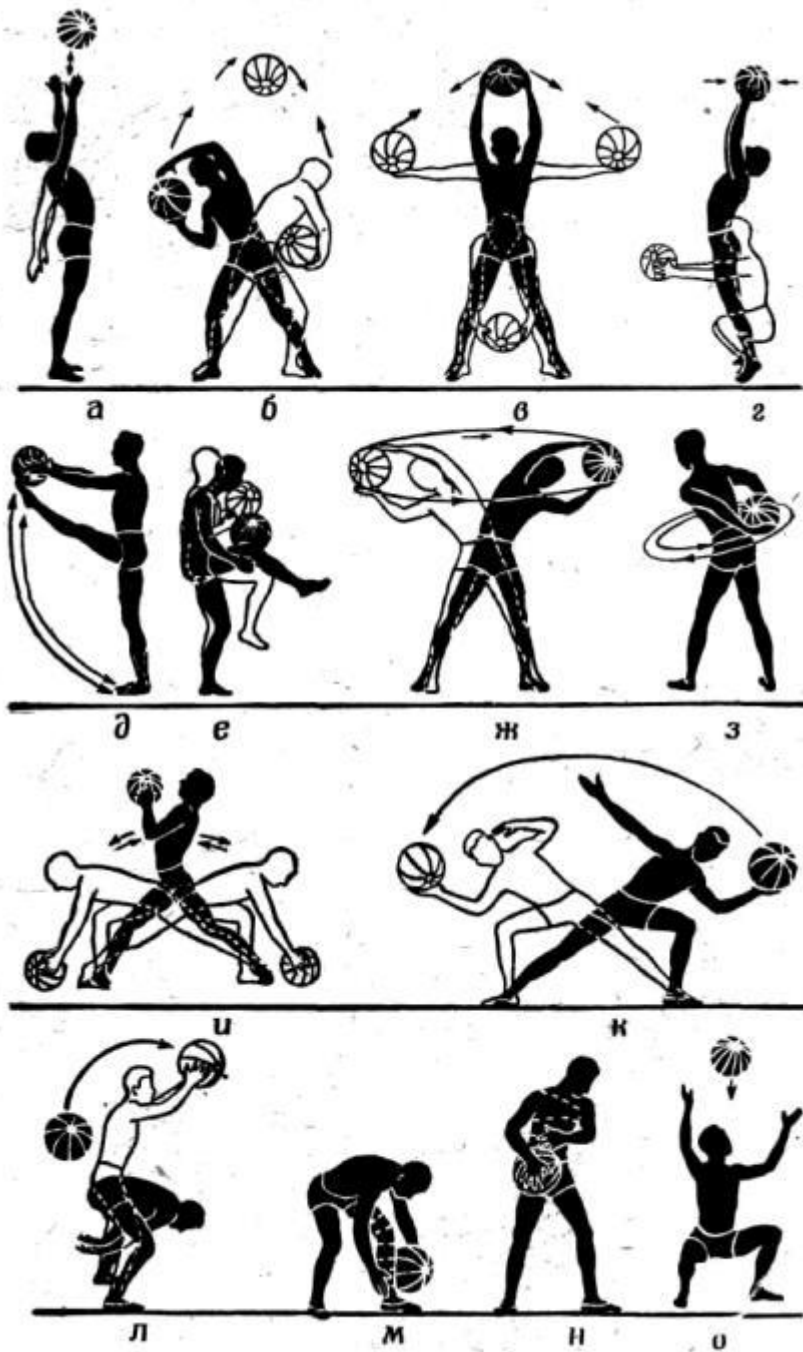


Рис. 29. Одиночные упражнения с набивным мячом.

Рисунок 2

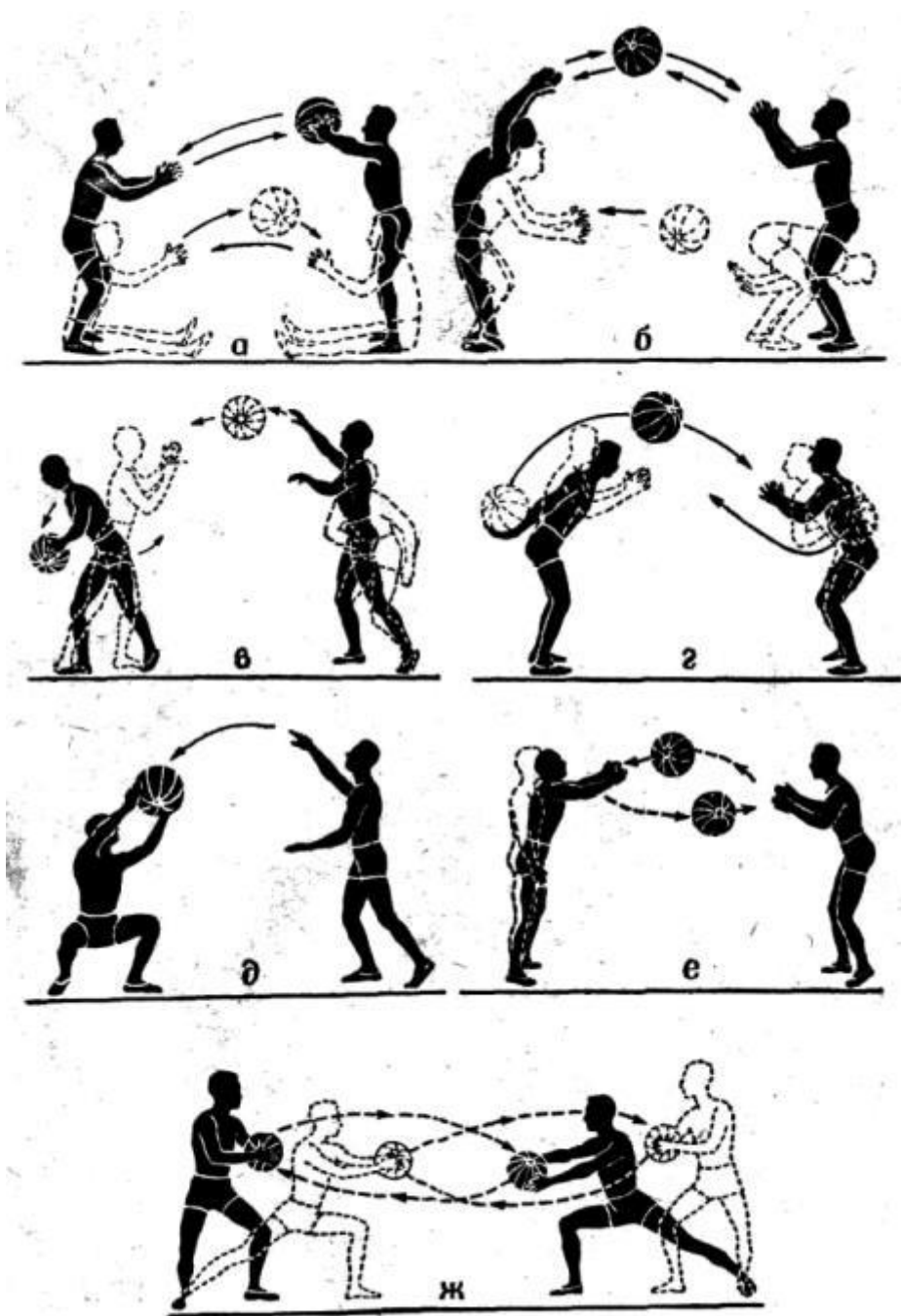


Рис. 30. Парные упражнения с набивным мячом.

Рисунок 3

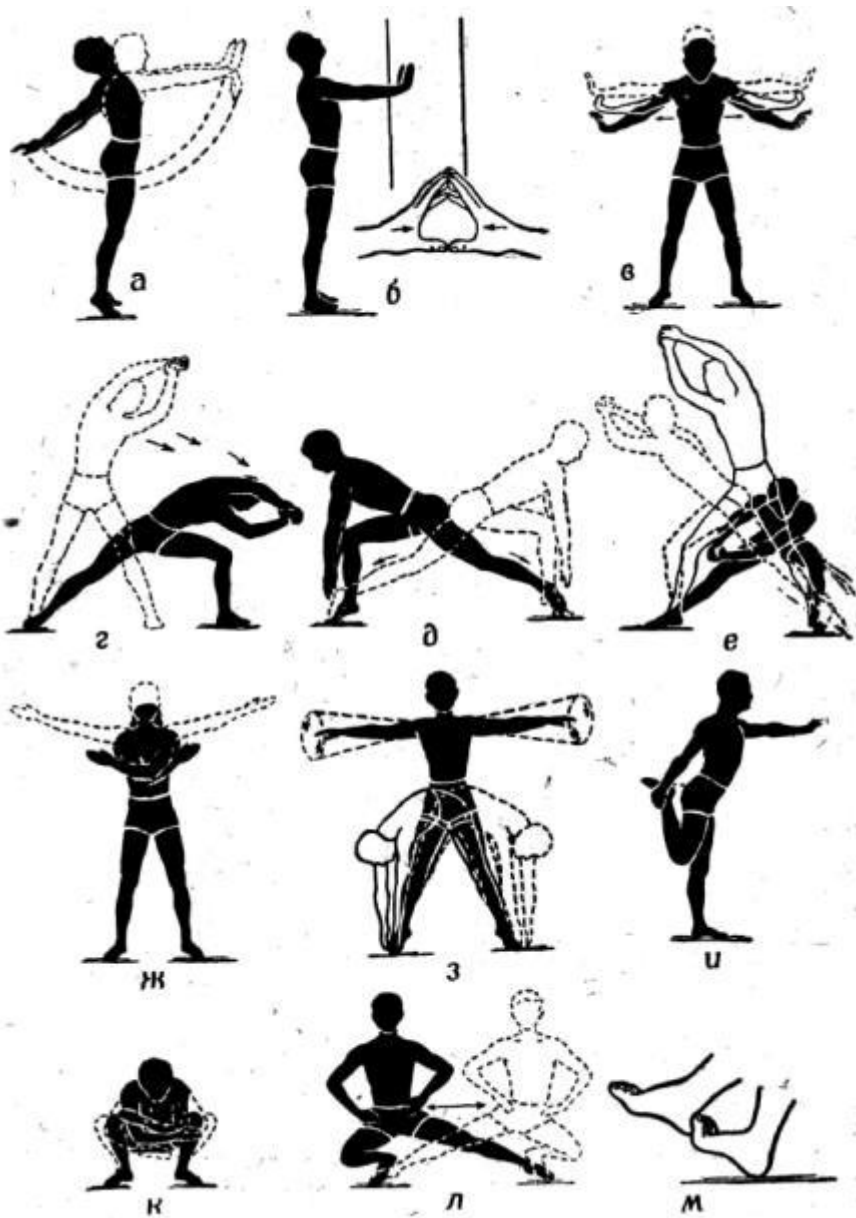


Рис. 31. Упражнения на растягивание мышц.

Рисунок 4

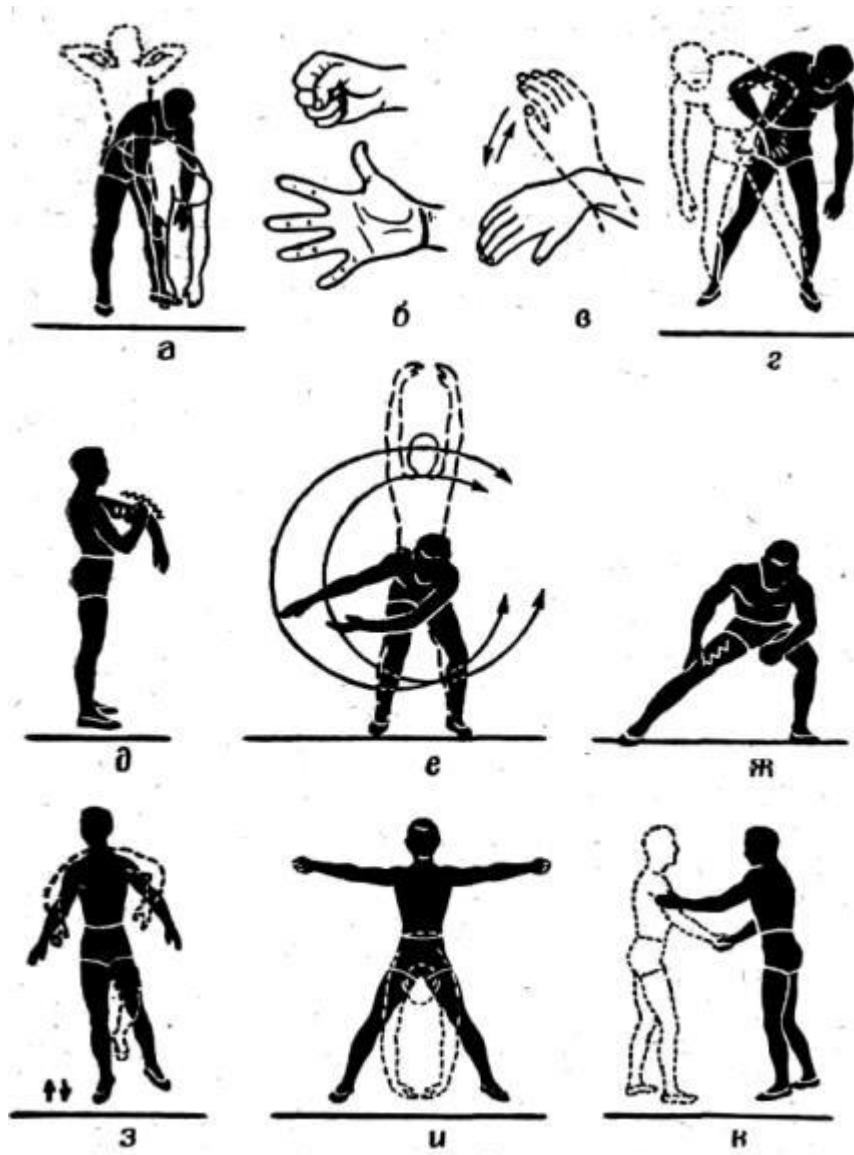


Рис. 32. Упражнения на расслабление.

Рисунок 5

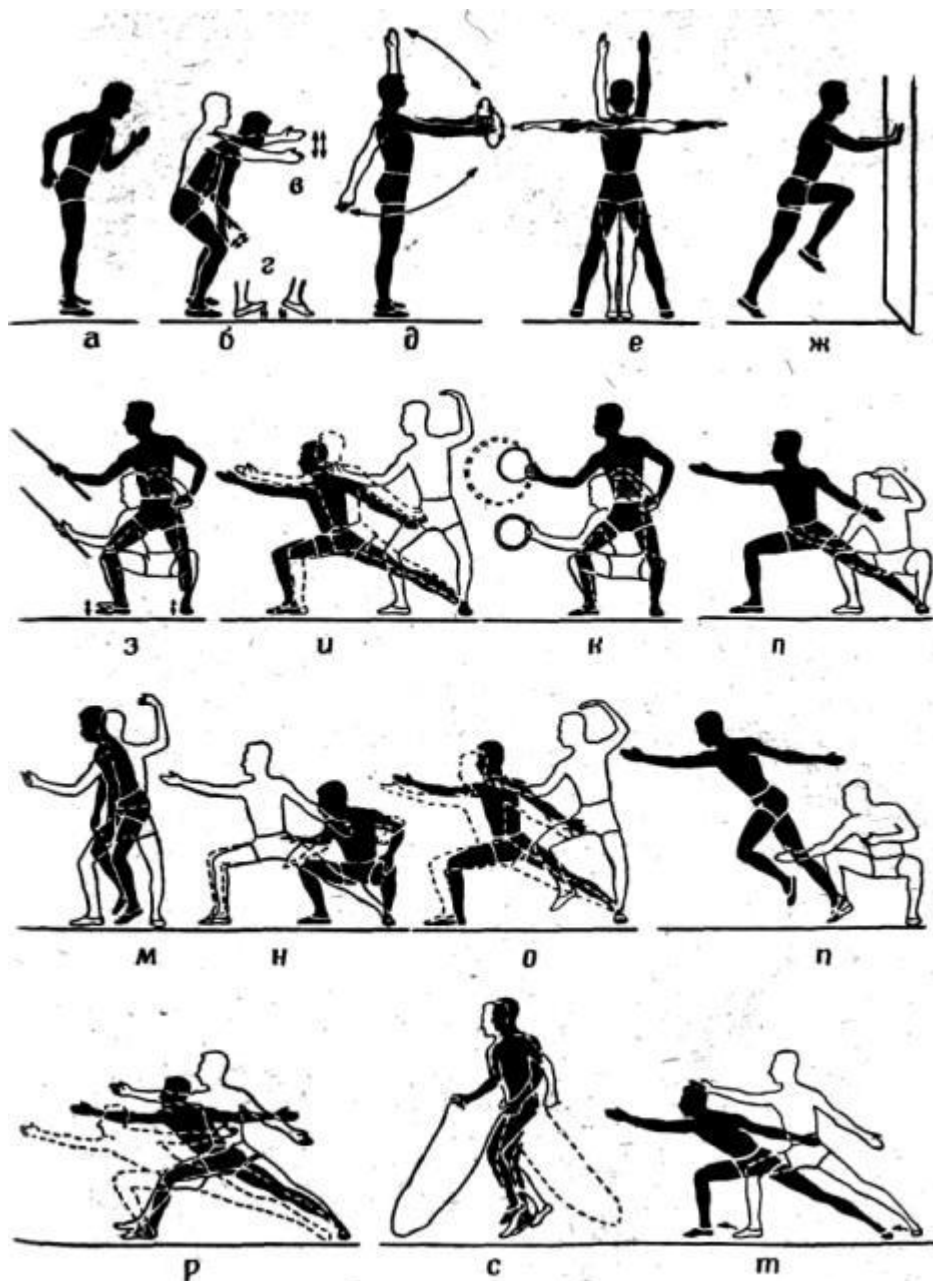


Рис. 33. Упражнения для развития скорости, быстроты действий и скоростной выносливости.

Рисунок 6

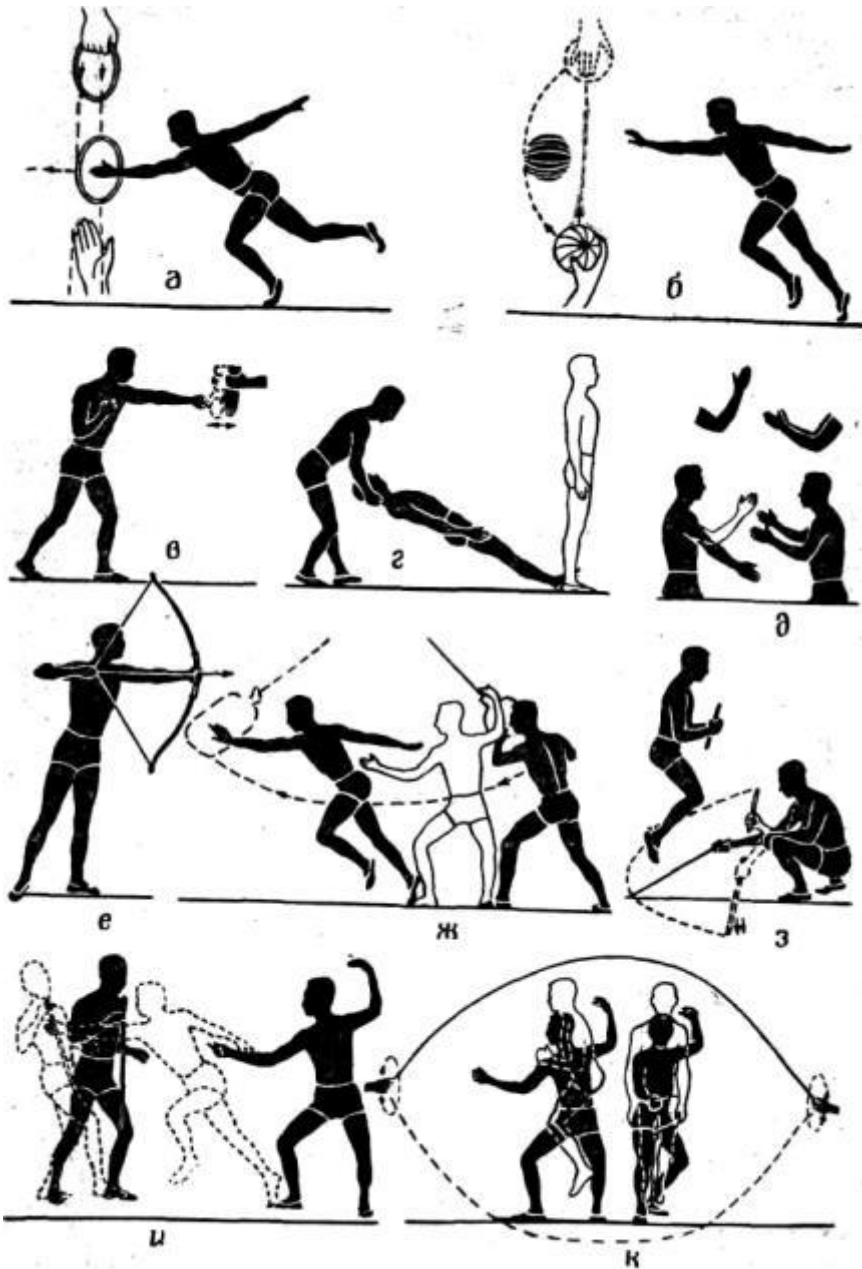


Рис. 34. Упражнения для развития быстроты, ловкости, чувства времени и расстояния, выбора момента и точности действий.

Рисунок 7

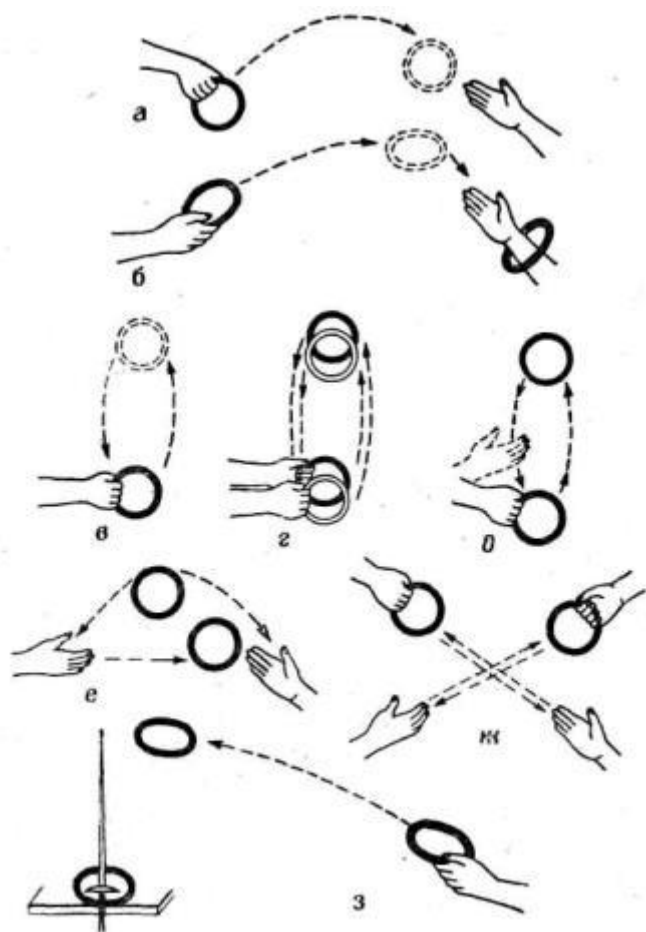


Рис. 35. Упражнения с кольцами.

Рисунок 8

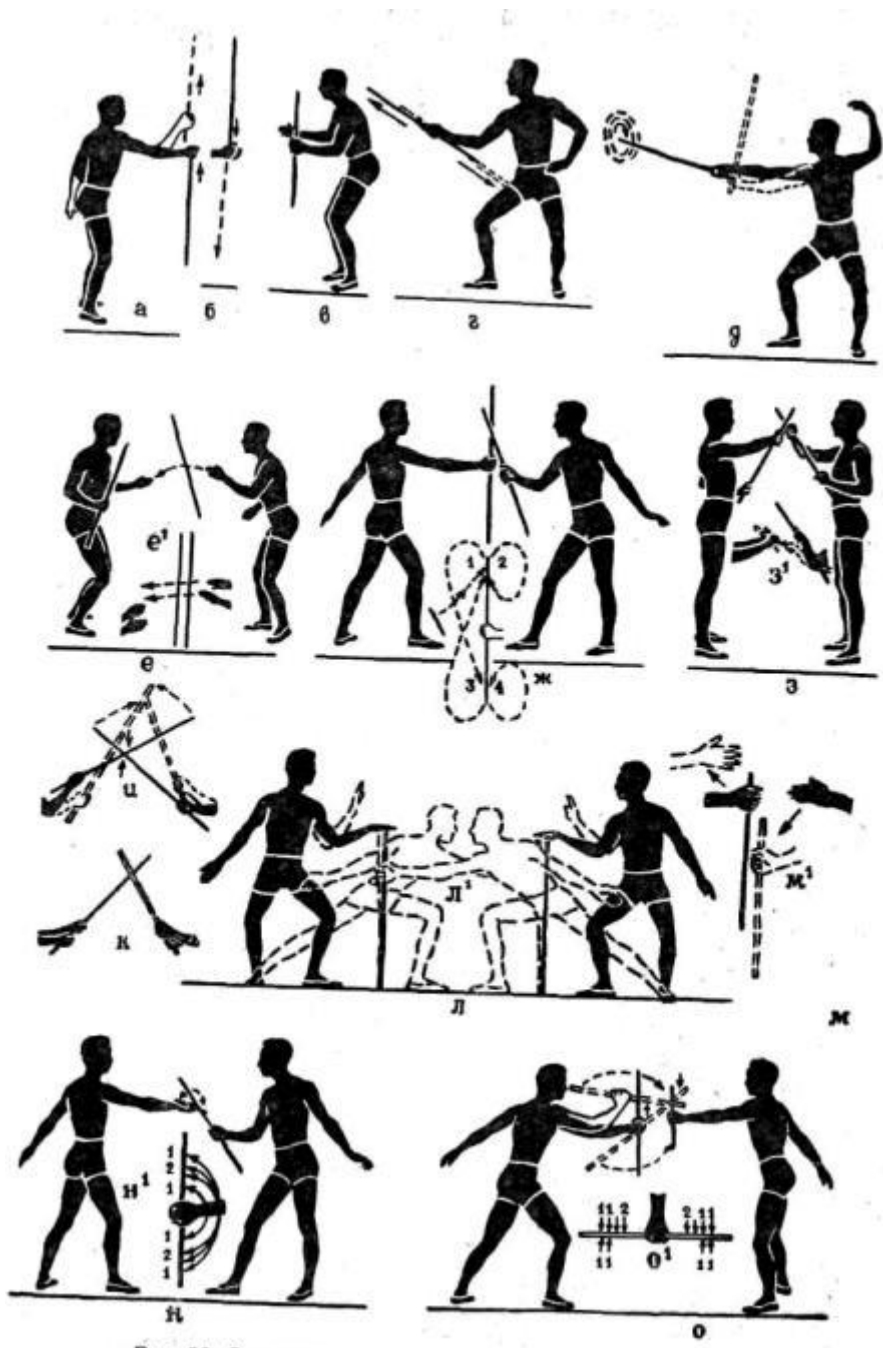


Рис. 36. Одничные и парные упражнвения с палками.

Рисунок 9

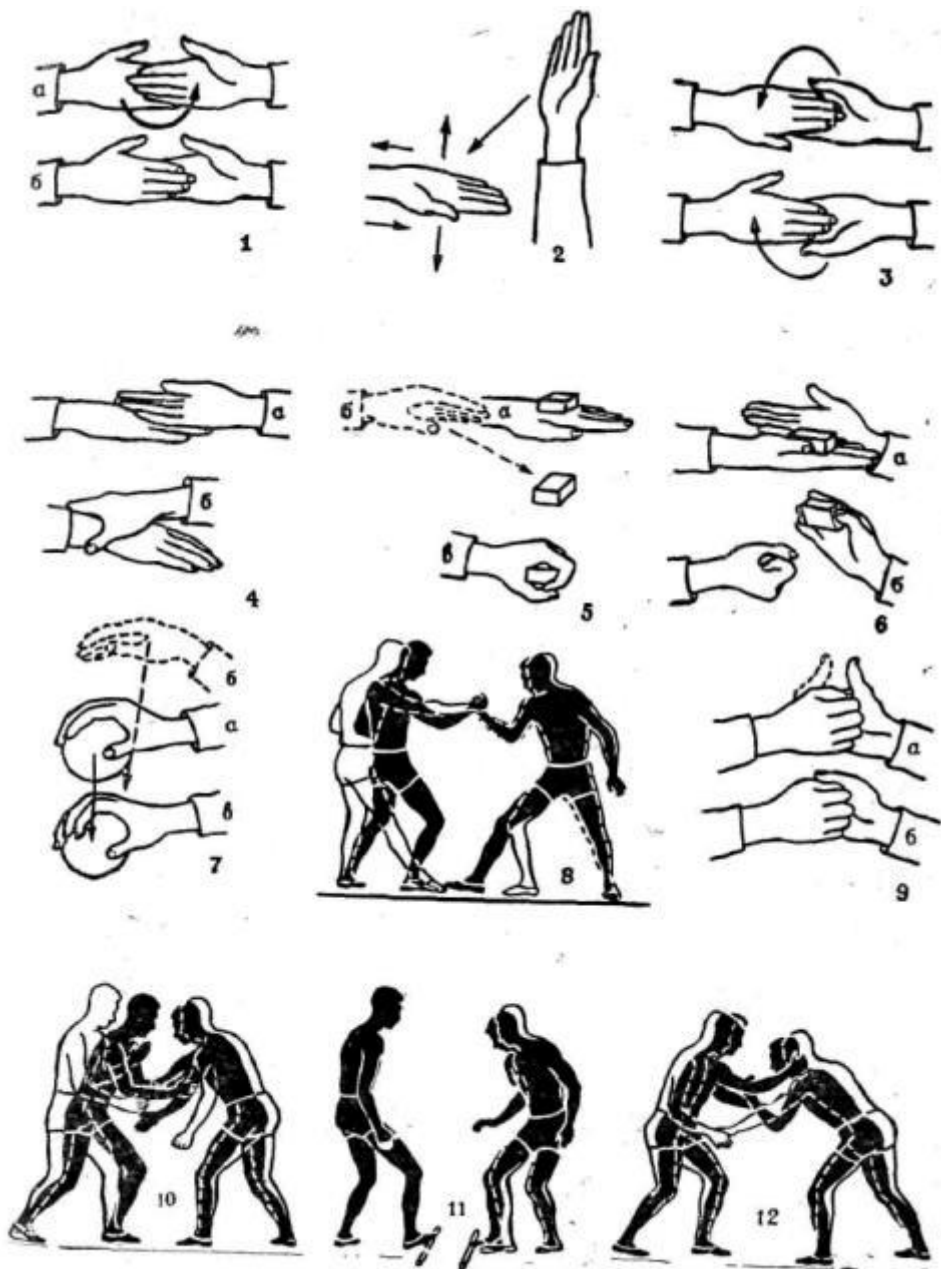


Рис. 37. Упражнения с элементами единоборства на быстроту, ловкость и точность действий.

Рисунок 10

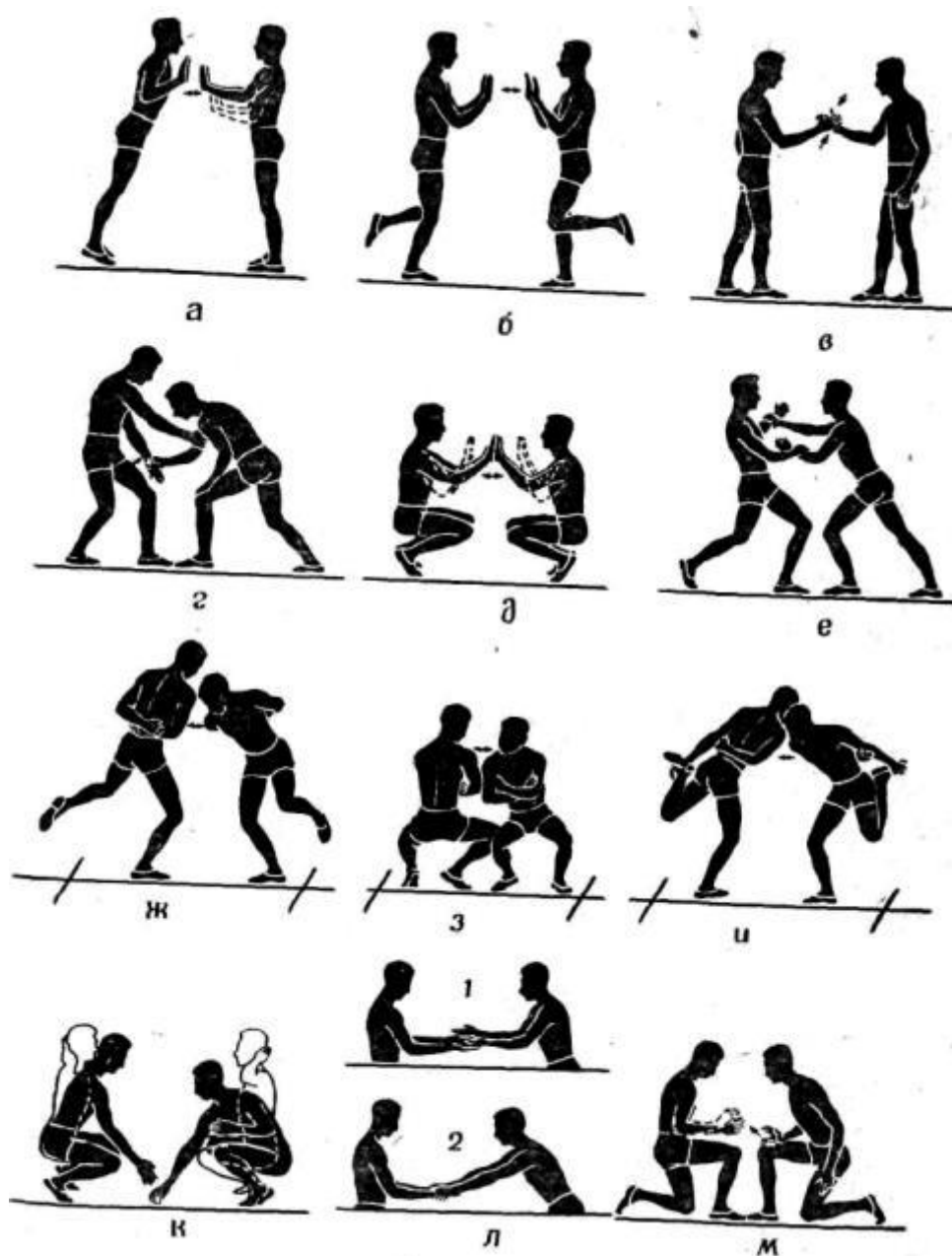


Рис. 38. Упражнения с элементами единоборства для развития чувства равновесия, быстроты и точности действий.

Рисунок 11

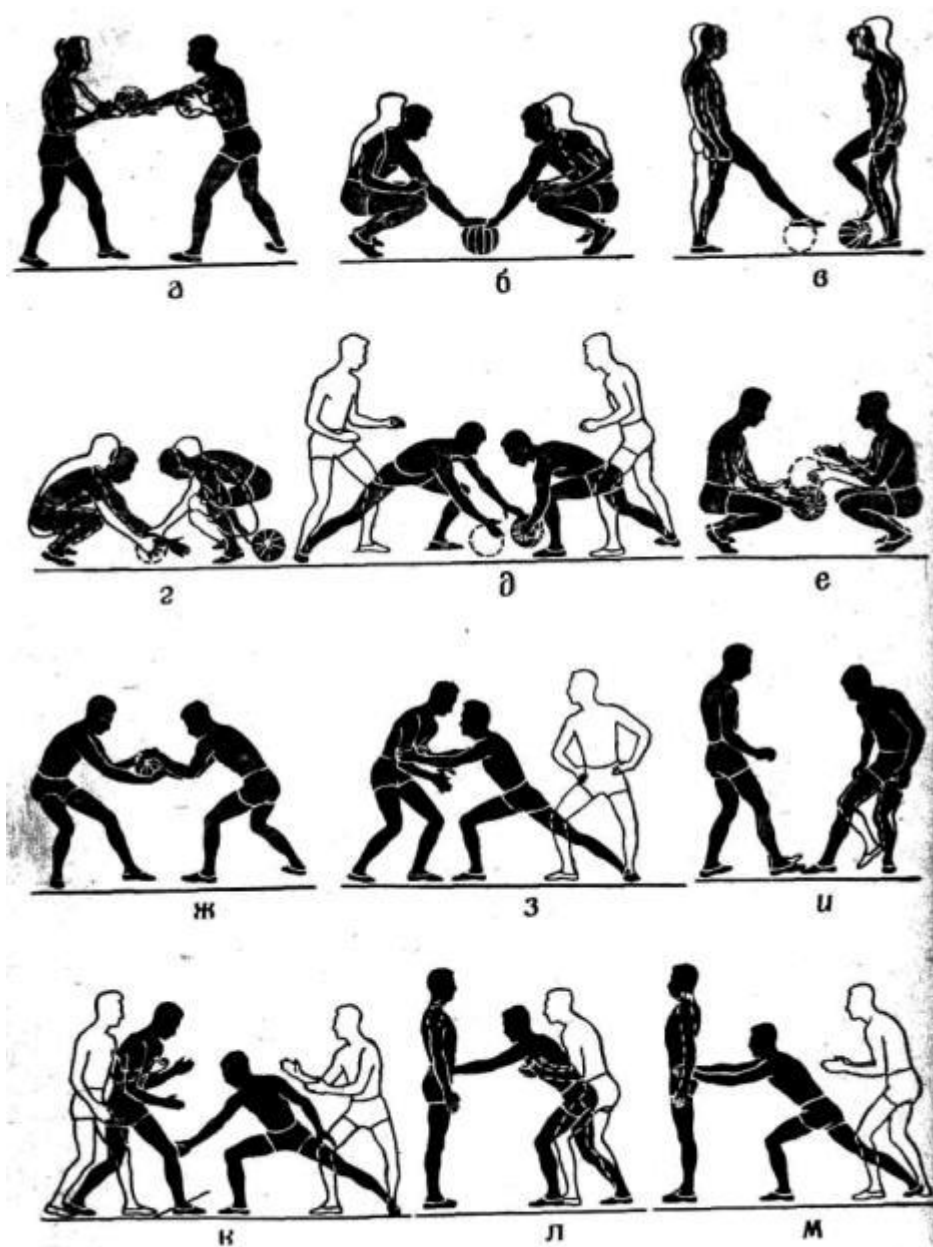


Рис. 39. Упражнения с элементами единоборства для развития быстроты, ловкости и выбора момента для действий.

Рисунок 12

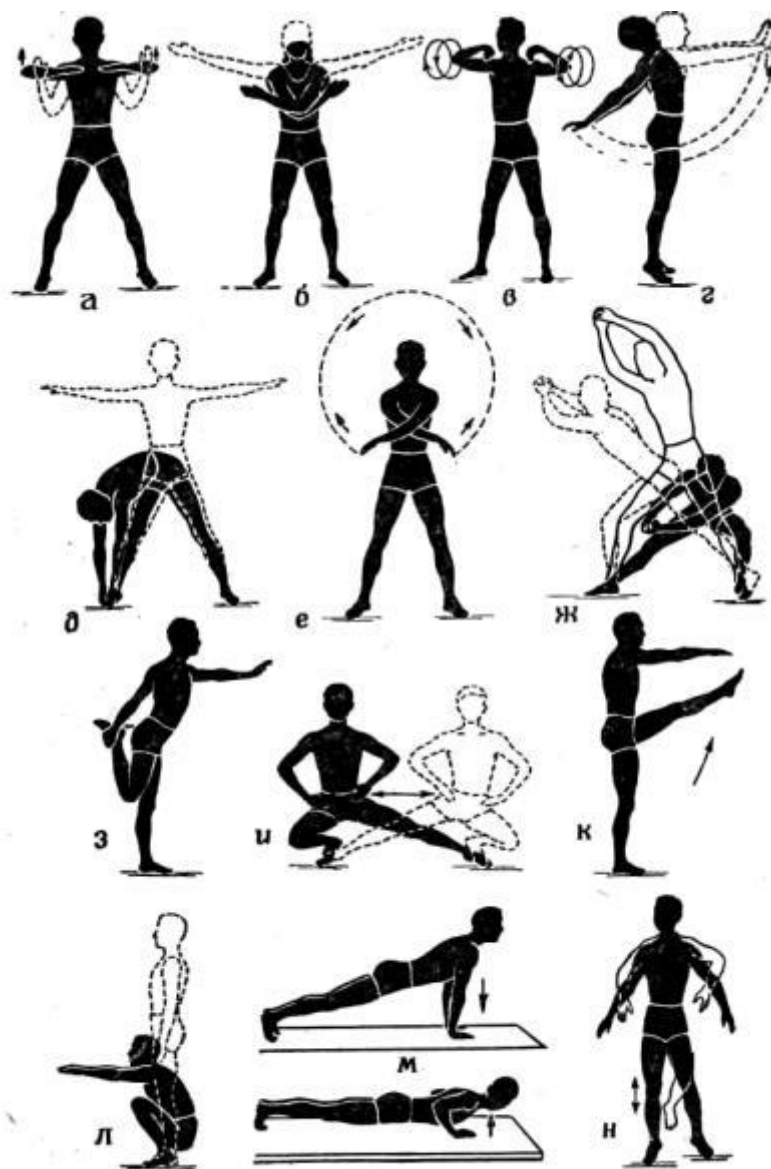


Рис 41. Примерный комплекс утренних физических упражнений для фехтовальщиков 1-го года обучения (часть первая).

Рисунок 13

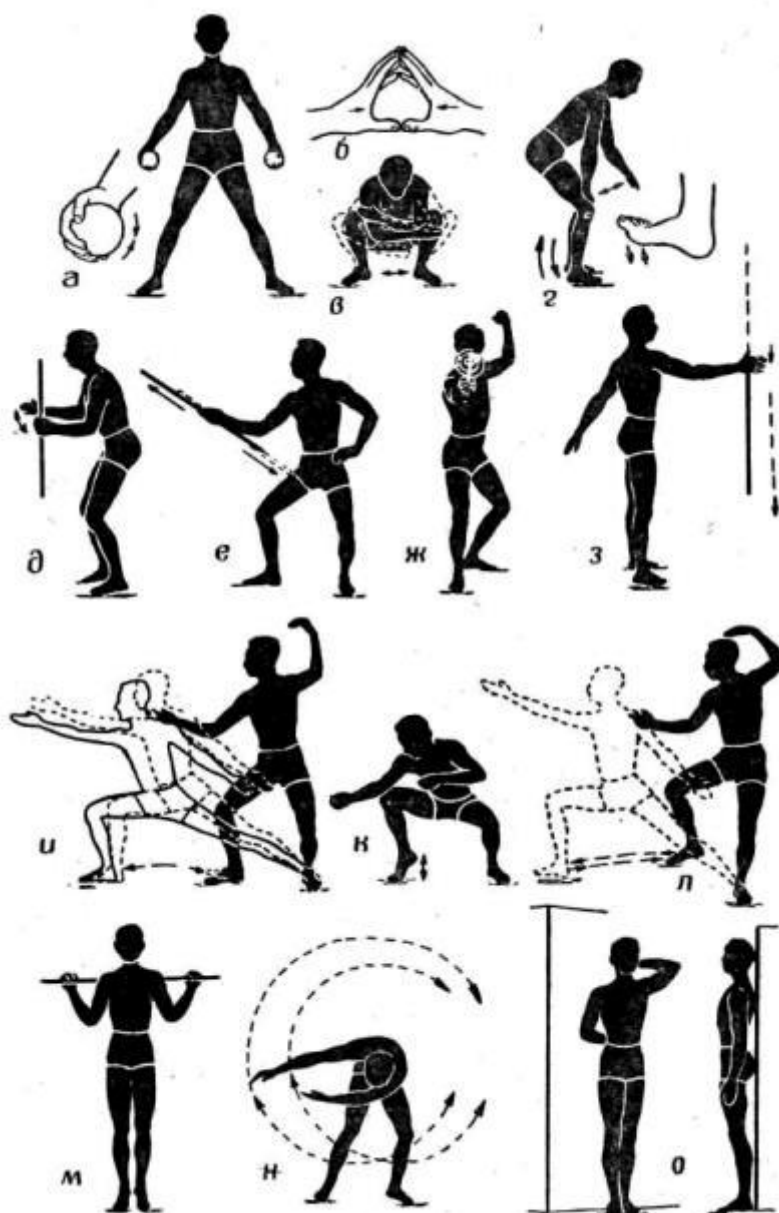


Рис. 42. Примерный комплекс утренних физических упражнений для фехтовальщиков 1-го года обучения (часть вторая).

Рисунок 14

8.3. Примерный план воспитательной работы для групп начальной подготовки 1 г. обучения

Табл. 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<u>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</u> - 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	<u>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</u> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<u>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</u> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года

		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;	
2.2.	Режим отдыха и сна	<u>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</u> - 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 (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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

8.4. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Табл.6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки 1 г. обучения	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных

				спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

10.2. 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 x 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

Табл. 7

10.3. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

Табл. 8

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 уколом в мишень с выпадом (сек.)	1,6
- атака уколом 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 уколом прямо с шагом вперед и выпадом, и.п. 6-я позиция	Кинематическая и динамическая точность движения

